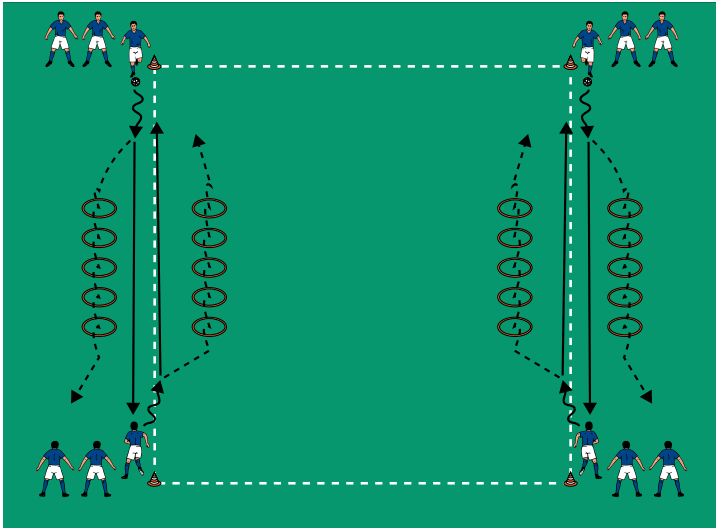


THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-KOORDINATION I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck aufstellen
- ▶ Zwischen jeweils mit 2 Starthütchen mit je 5 Reifen auf einer Seite eine Gasse zum Passen bilden
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, die jeweils ersten sind in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln kurz an, passen zum Spieler gegenüber und durchlaufen die Reifen auf der rechten Seite mit jeweils einem Kontakt innerhalb des Reifens zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Der angespielte Spieler nimmt den Ball kurz an und mit, passt zum Spieler gegenüber und durchläuft ebenfalls die Reifen auf der rechten Seite mit jeweils einen Kontakt zum Starthütchen gegenüber.

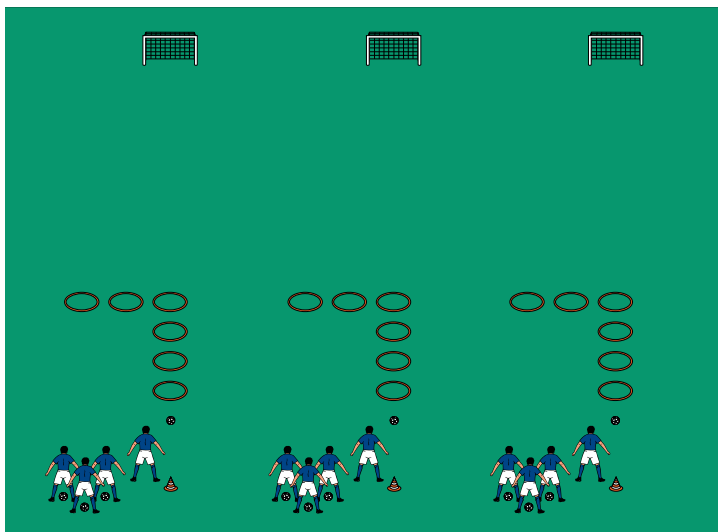
VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen im Wechsel mit einem/zwei Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen seitlich durchlaufen.
- ▶ Die Reifen rückwärts durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht direkt passen, sondern immer mit zwei Kontakten spielen.
- ▶ Nach dem Pass sofort zum Lauf durch die Reifen starten.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-KOORDINATION II

ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen jeweils 6 Reifen in L-Form auslegen
- ▶ 15 Meter vor den Reifen jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchlaufen die Reifen mit einem Kontakt, nehmen ihren Ball ins Dribbling mit und schießen auf das jeweilige Minitor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur, dass der Ball jetzt am Ende des letzten Reifens liegt.

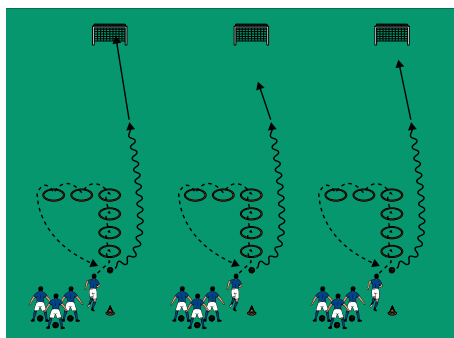
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Dreierreihe erneut durchlaufen und den Ball rechts vom Reifenparcours aufnehmen.

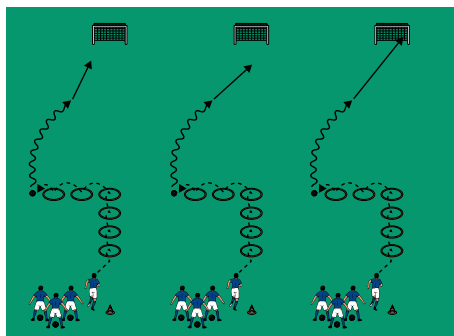
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffer bei den Minitoren sind nur gültig, wenn der Spieler zuvor die Reifen richtig durchlaufen hat.
- ▶ Als Trainer die Treffer mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

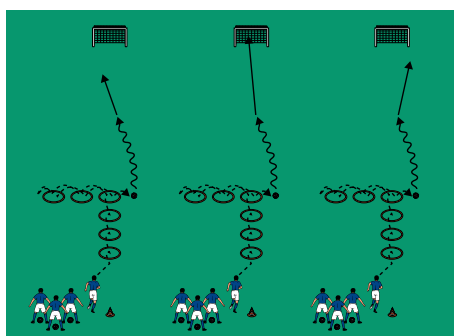
Übung 1



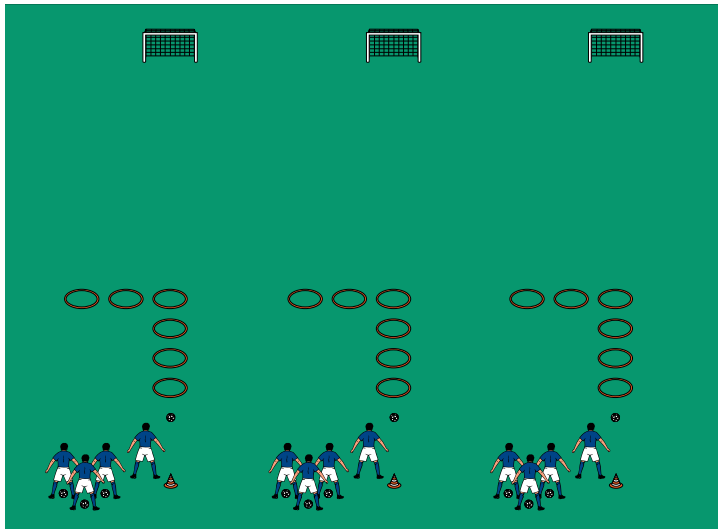
Übung 2



Übung 3



THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



HAUPTTEIL 1:

UMSCHALTEN IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Auf einer Grundlinie neben den Minitoren jeweils 2 Starthütchen und außen neben den anderen Minitoren eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichzeitig los.
- ▶ Die Spieler von einem Starthütchen dribbeln ins Feld, passen ins Minitor gegenüber und werden Verteidiger.
- ▶ Die Spieler vom anderen Starthütchen umdribbeln die Stange auf der anderen Grundlinie und dribbeln als Angreifer zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

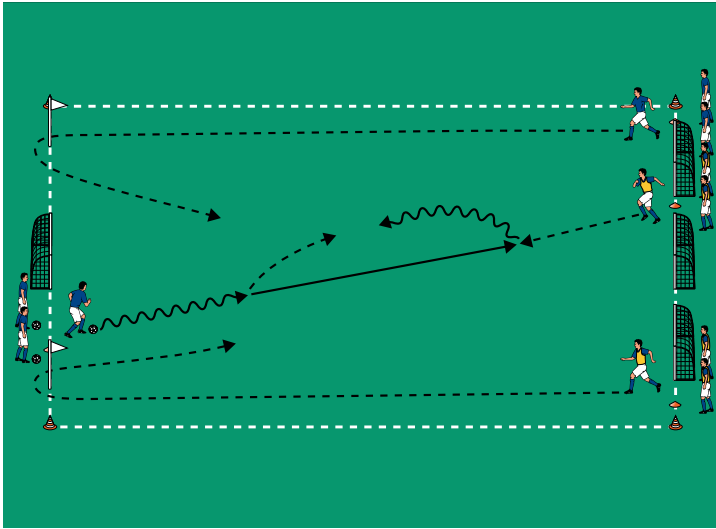
VARIATIONEN

- ▶ Nach Umdribbeln der Stange zum anderen Spieler zuspelen und zum Verteidiger werden
- ▶ Sobald ein Ball verspielt ist, im 2 gegen 2 auf beiden Feldern weiterspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zielgenau ins Minitor passen und dann sofort auf die Abwehraufgabe umschalten.
- ▶ Nach dem Pass ins Minitor vorrücken und möglichst viel Raum vor dem eigenen Tor gewinnen.
- ▶ Bei Ballgewinn als Verteidiger schnell umschalten und auf das Minitor abschließen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde. Maximal aber nur 30 Sekunden spielen lassen.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



HAUPTTEIL 2:

UMSCHALTEN IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Minitor und auf der anderen Grundlinie 3 Minitorre nebeneinander aufstellen
- ▶ 3 Starthütchen auf der Grundlinie neben den 3 Minitorren und ein Starthütchen sowie 2 Stangen auf der anderen Grundlinie aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler an den Starthütchen gegenüber sowie außen neben den Minitorren postieren
- ▶ Die Spieler auf der Seite mit dem einen Minitor haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt ins Feld und passt zum 1 gegen 1 zum ersten gegnerischen Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Gleichzeitig starten die ersten Spieler von den äußeren Starthütchen, umlaufen die Stange auf der anderen Grundlinie und kommen dann zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang, zwischen den Teams nach mehreren Durchgängen.

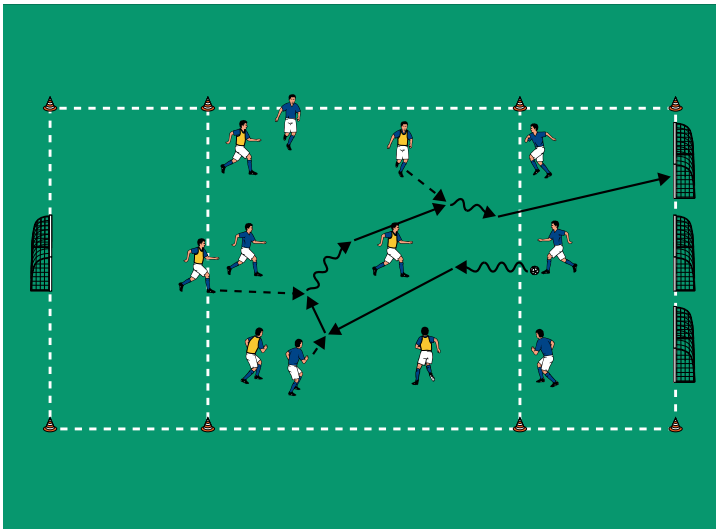
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch zum 1 gegen 1 zum ersten gegnerischen Spieler zuwerfen.
- ▶ Sobald der Ball verspielt, einen weiteren Ball einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger kontern immer auf die 3 Minitorre und sollen bei Ballgewinn mit wenigen Kontakten einen schnellen Treffer erzielen.
- ▶ Im 2 gegen 2 sollen die Verteidiger ballorientiert agieren, wobei der ballnahe Verteidiger den Gegner am Ball stellt und der andere Verteidiger schräg dahinter zum Tor sichert.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



SCHLUSSTEIL:

UMSCHALTEN IM 6 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 3 Minitorer nebeneinander und auf der anderen Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 10 Meter vor den Toren jeweils eine Zone markieren
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Die Treffer der Mannschaft, die auf das eine Tor angreifen, zählen nur innerhalb der Torzone.
- ▶ Die Treffer der Mannschaft, die auf die drei Tore angreifen, zählen nur außerhalb der Torzone
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Ohne Zonen vor den Minitorern spielen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Minitorer aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor allem das Team coachen, das das einzelne Minitor verteidigt. Hier ballorientiert verteidigen, nach Ballgewinn schnell umschalten und auf ein Minitor abschließen.
- ▶ Die Zone vor dem einzelnen Minitor erleichtert das Abwehrverhalten und führt zu vermehrten Zweikämpfen.
- ▶ Die Zone vor den 3 Minitorern erfordert von den Verteidigern nach Ballgewinn einen schnellen Torabschluss.
- ▶ Mehrere Durchgänge von jeweils 5 Minuten spielen und die Teams immer Positionen und Aufgaben wechseln lassen.