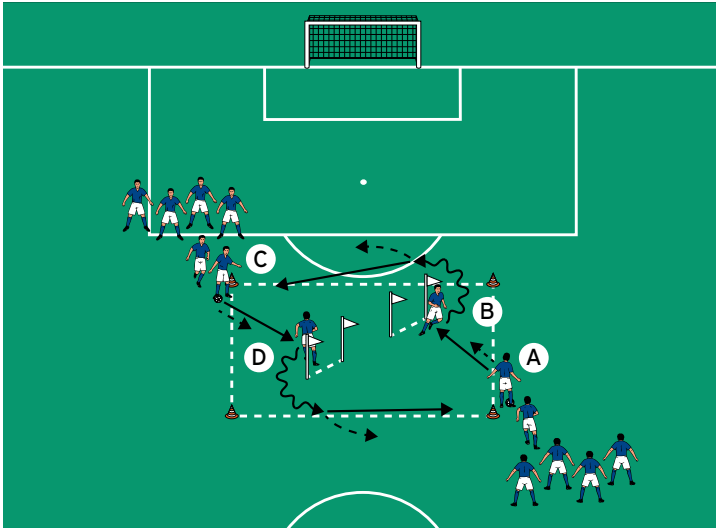


THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ 2 Stangentore im Zentrum aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A und C starten gleichzeitig und passen zu B bzw. D, die in die Drehung an- und mitnehmen und zum jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A weiterspielen usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

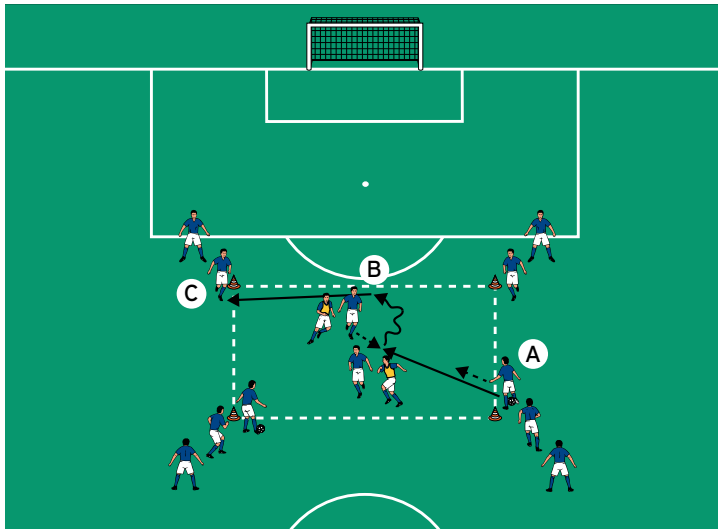
VARIATIONEN

- ▶ Mit nur 1 Ball spielen.
- ▶ Die Drehungsrichtung vorgeben: Nach innen oder nach außen mitnehmen.
- ▶ Mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Den Zuspielen nach Blickkontakt mit hohem Tempo entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass das Standbein der Passgeber beim Abspiel in Passrichtung zeigt.

THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG UNTER GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 erhalten
- ▶ Die Stangentore entfernen
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und in der Feldmitte aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer von 2 Eckhütchen starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der bei der Ballkontrolle von einem Verteidiger in seinem Rücken unter Druck gesetzt wird.
- ▶ B nimmt in die Drehung mit und passt auf den diagonal gegenüberstehenden C weiter.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- ▶ C passt daraufhin zum neuen Spieler bei B, der ebenfalls in die Drehung an- und mitnimmt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.

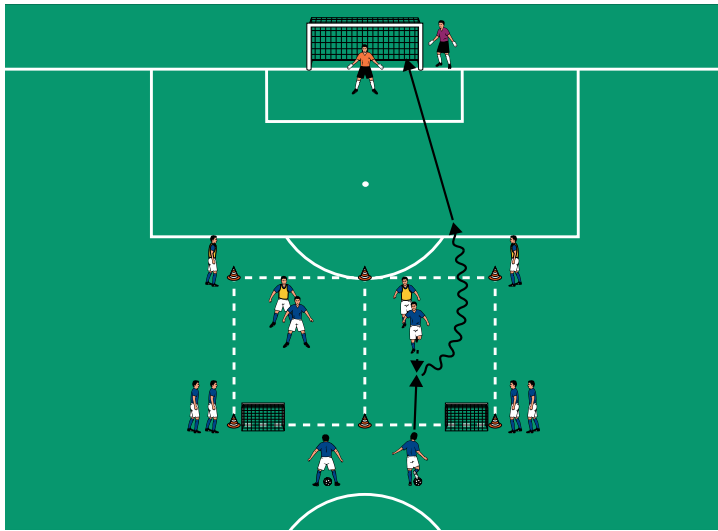
VARIATIONEN

- ▶ Im Wechsel von den beiden Starthütchen spielen.
- ▶ Die Passempfänger dürfen die Zuspiele alternativ prallen lassen, und die Passgeber passen dann durch das Zentrum zum diagonal gegenüberstehenden Mitspieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Passempfänger zunächst teilaktiv bedrängen.
- ▶ Danach den Gegnerdruck kontinuierlich erhöhen und Körperkontakt aufnehmen.
- ▶ Als Passempfänger mit einer schnellen Drehung um den Verteidiger herum an- und mitnehmen und sofort weiterspielen.
- ▶ Schnell die Positionen wechseln, damit C sofort wieder zurück ins Zentrum passen kann.

THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 1:

ANGREIFER MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Feld mittig teilen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie des Spielfeldes 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ In den torfernen Ecken der Minifelder je 1 Minitor aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger sowie Anspieler einteilen
- ▶ Alle Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Anspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen abwechselnd zum Angreifer im jeweiligen Minifeld, der versucht den gegnerischen Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf er ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das jeweilige Minitor.

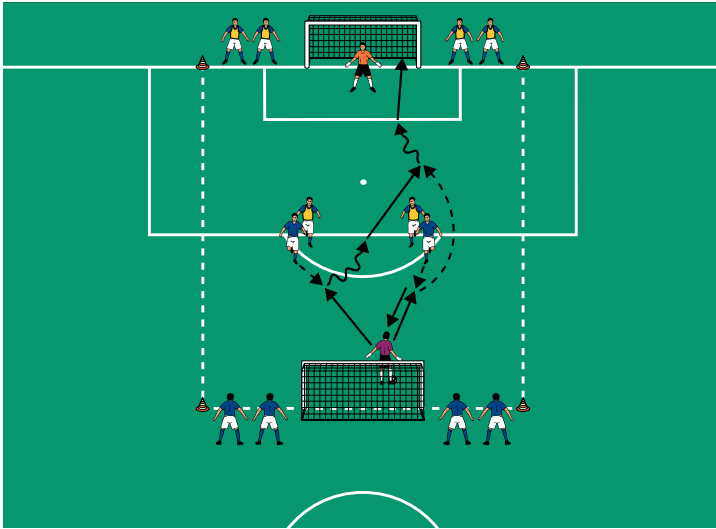
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen auch vor das Tor nachrücken und den Angreifer am Abschluss hindern.
- ▶ Die Minifelder bis in den Strafraum erweitern, so dass die Angreifer auch direkt aus der Drehung schießen können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen den Zuspielen schräg-seitlich entgegenkommen.
- ▶ Den Oberkörper zwischen den Ball und den Gegenspieler bringen.
- ▶ Schnellstmöglich zum Tor aufdrehen.
- ▶ Nach dem Dribbling über die Linie sofort zielstrebig abschließen.

THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 2:

ANGREIFER MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR II

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 2 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter spielt zu einem Angreifer und startet so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben tauschen.

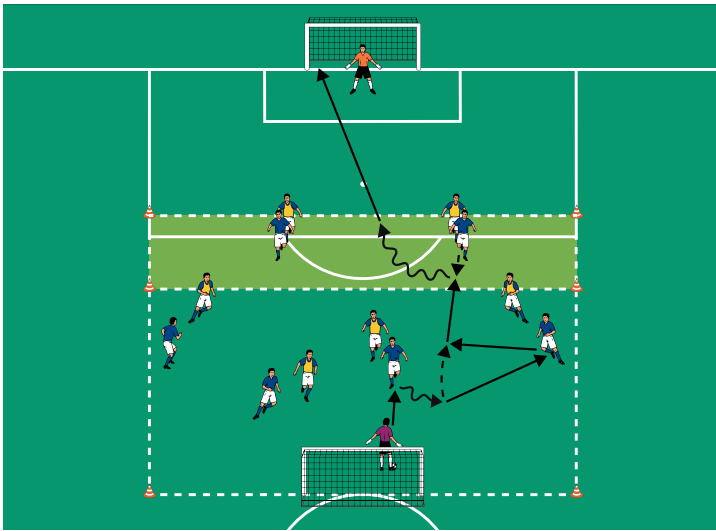
VARIATIONEN

- ▶ Der erste Pässempfänger muss zunächst zum Torhüter prallen lassen. Mit dem erneuten Zuspiel ins Feld 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreiferpaar erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger jeweils eng im Rücken der Angreifer decken.
- ▶ Die Pässempfänger sollen jeweils mit höchstmöglichem Tempo entgegenstarten.
- ▶ Schnellstmöglich zum Tor aufdrehen.
- ▶ Dabei den Ball jedoch stets mit dem Oberkörper abschirmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



SCHLUSSTEIL:

AUFDREH-SPIEL IM 4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ An der Strafraumgrenze eine 8 Meter tiefe Zielzone markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Spieler, die sich in der Zielzone aufstellen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 4 einen Mitspieler in der Zielzone anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Zielspieler, im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Der Passempfänger im Zielfeld muss selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen und darf nicht mit seinem Mitspieler zusammenspielen.
- ▶ Die Zielspieler dürfen die Zuspiele auch ins Aufbaufeld zurückprallen lassen bzw. die Aufbauspieler erneut einbeziehen.
- ▶ Der Zuspieler darf zum 3 gegen 2 ins Zielfeld nachrücken.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger die Passempfänger jeweils eng im Rücken markieren.
- ▶ Das Zuspiel in die Tiefe mit einem schnellen Kombinationsspiel herausspielen.
- ▶ Die Angreifer im Zielfeld sollen jeweils dauerhaft in Bewegung bleiben, um jederzeit anspielbar zu sein.
- ▶ Als Passempfänger schnellstmöglich zum Tor aufdrehen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Seiten wechseln und das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Die Zielspieler sowie die Verteidiger im Zielfeld regelmäßig wechseln.