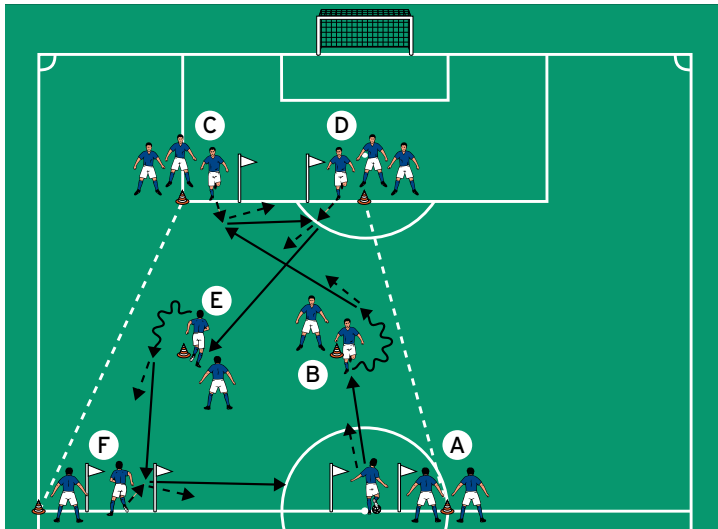


## THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



### AUFWÄRMEN 1:

## VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN

### ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours mit 3 Stangentoren und 2 zentralen Hütchen abstecken
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der aufdreht und diagonal zu C passt.
- ▶ C passt quer auf D, der zum entgegenkommenden E spielt.
- ▶ E dreht ebenfalls auf und passt zu F, der quer zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

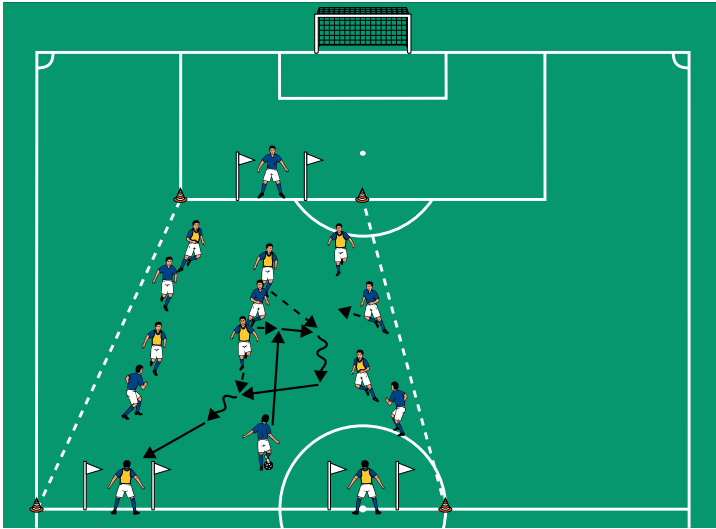
### VARIATIONEN

- ▶ B und E drehen nach innen auf.
- ▶ B und E lassen nach dem Zuspiel noch einmal auf A bzw. D zurückprallen, ehe sie die erneuten Zuspiele in den Lauf erhalten.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

## THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### PASSEN AUF ZIELSPIELER

##### ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein trapezförmiges Feld abstecken
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt Zielspieler, die sich jeweils hinter den gegnerischen Stangentoren aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Feld mit dem Ziel, den eigenen Zielspieler hinter dem gegnerischen Stangentor anzuspielen.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, dies zu verhindern und nach einem Ballgewinn auf die beiden Zielspieler hinter den Stangentoren auf der Mittellinie zu passen.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.

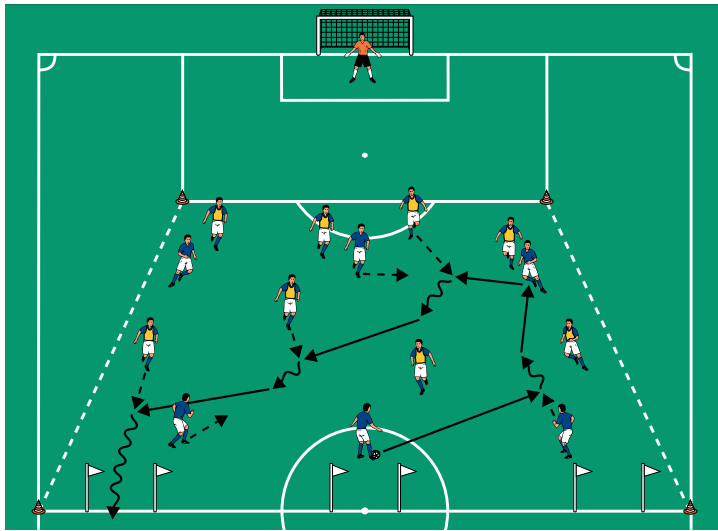
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Teamgrößen variieren: Im Feld im 4 gegen 4 oder im 5 gegen 5 spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger stets versuchen, Kompaktheit herzustellen und die Räume näher zum eigenen Stangentor hin zu verengen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollten hingegen die Breite des Feld vollständig nutzen.

## THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



### HAUPTTEIL 1:

## KOMPAKTES VERTEIDIGEN IM 4-4-SYSTEM

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Stangentor auf der Strafraumlinie entfernen
- ▶ Das trapezförmige Feld von den beiden Strafraumecken bis zur Mittellinie vergrößern
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie auf der Mittellinie 3 Stangentore aufbauen
- ▶ 6 Angreifer und 8 Verteidiger einteilen
- ▶ Die Verteidiger im 4-4-System aufstellen

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern vom Mittelkreis aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie durch eines der Stangentore auf der Mittellinie zu dribbeln.

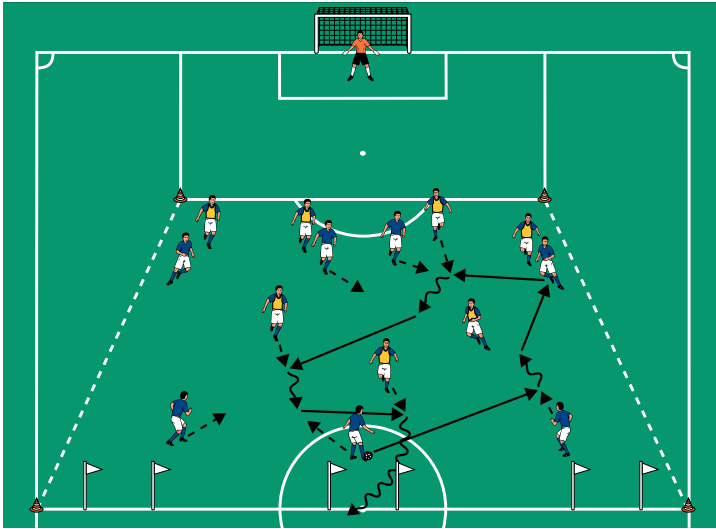
### VARIATIONEN

- ▶ Das trapezförmige Feld variieren (verengen oder verbreitern).
- ▶ Gelingt es den Angreifern, in den Strafraum zu dribbeln, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen langsam und kompakt im Verbund zurückweichen, um im richtigen Moment wieder gezielt nach vorne rücken und den Ball erobern zu können.
- ▶ Ein gegenseitiges Absichern fordern: Die Spieler sollen gezielt Überzahl am Ball schaffen und den Ball konsequent erobern.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern!

## THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



### HAUPTTEIL 2:

## KOMPAKTES VERTEIDIGEN IM 4-2-1-SYSTEM

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern einteilen
- ▶ Die Verteidiger im 4-2-1-System aufstellen

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die 3 Stangentore.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, durch eines der gegenüberliegenden Stangentore zu dribbeln.

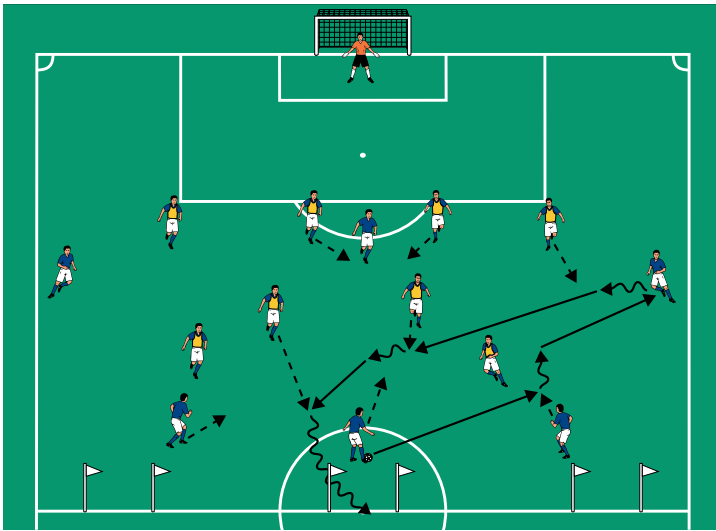
### VARIATIONEN

- ▶ 8 Angreifer gegen 6 Verteidiger spielen lassen, und die Verteidiger im 4-2-System aufstellen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens zwei Kontakten spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegenseitiges Coachen fordern.
- ▶ Gezielt Überzahl am Ball schaffen und aktiv nach vorne verteidigen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.

## THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



### SCHLUSSTEIL:

## KOMPAKTES VERTEIDIGEN AUF GANZER BREITE

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die trapezförmigen Spielfeldmarkierungen entfernen
- ▶ 6 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger im 4-4-System aufstellen

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter sowie die 3 Stangentore.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die 3 Stangentore auf der Mittellinie, die sie durchdribbeln müssen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur flach spielen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und in Gleichzahl spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger kompakt zur Ballseite verschieben.
- ▶ Der Torhüter unterstützt die Verteidiger mit aktivem Coaching.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.