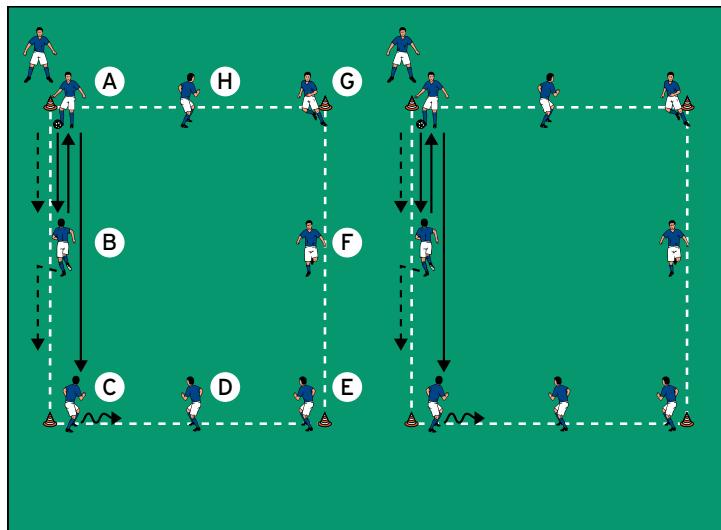


THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

KLATSCHE-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A auf C weiter.
- ▶ C passt in gleicher Weise mit D und spielt nach dem Prallenlassen auf E weiter.
- ▶ E, F und G agieren ebenfalls in gleicher Weise.
- ▶ Abschließend passt G zu H, der das Zuspiel ebenfalls prallen lässt.
- ▶ Dann spielt G zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter, der die nächste Runde startet usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

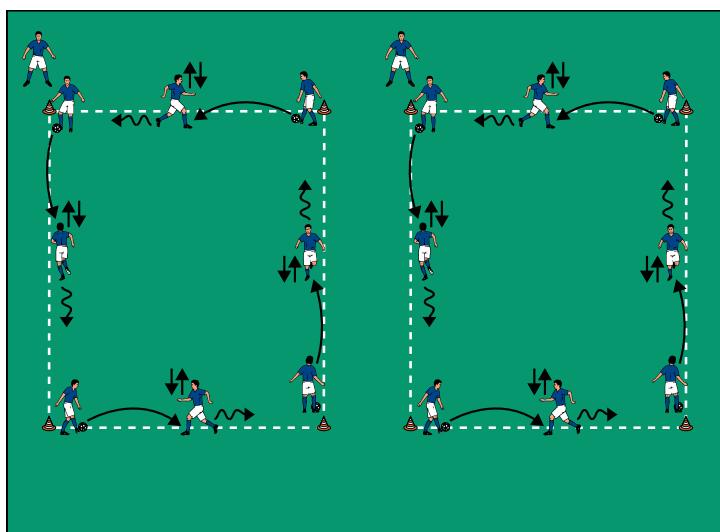
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Die Aktion läuft als Wettbewerb ab: Welches Feld schafft zuerst einen kompletten Durchgang?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die "Klatschspieler" sollen sich nach der Aktion nach innen absetzen, um den Pass in die Tiefe zu ermöglichen.
- ▶ Das Passtempo mit zunehmender Dauer steigern.

THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Alle Spieler an den Eckhütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die 4 Startspieler passen jeweils zum nächsten Mitspieler zwischen den Hütchen, der das Zuspiel kontrolliert und den Ball anschließend 10-mal jonglieren muss.
- ▶ Anschließend dribbelt er zum nächsten Eckhütchen, startet die nächste Aktion usw.

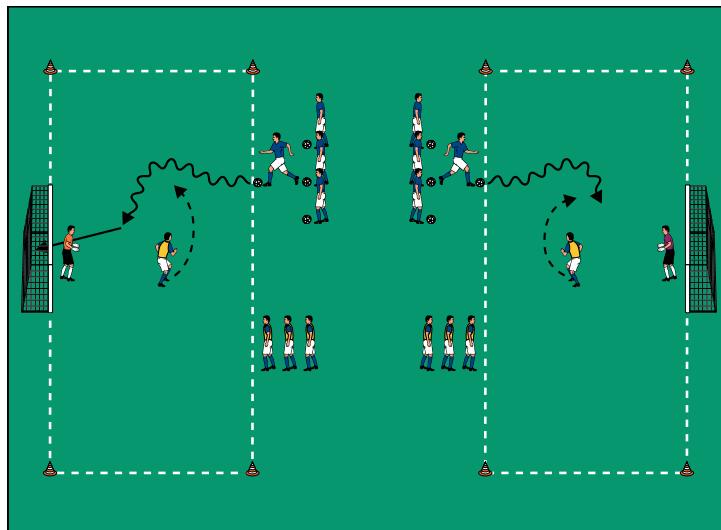
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd mit rechts/links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Gegebenenfalls die Aktionen zu Beginn auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Passemfänger zwischen den Hütchen sollen die Zuspiele so kontrollieren, dass sie möglichst bereits mit dem zweiten Kontakt mit dem Jonglieren beginnen können.

THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

RETTUNGS-AKTION I

ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Zwei 16 x 40 Meter große Felder mit je 1 Tor markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern oder aus dem Feld zu spielen, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

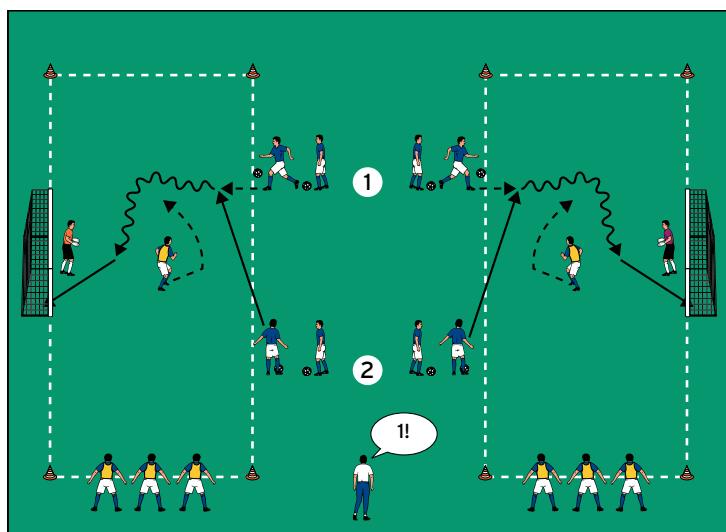
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf erst nach 4 Kontakten auf das Tor schießen.
- ▶ Die Startposition des Verteidigers variieren.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen schnellstmöglich den Abstand zum Angreifer verkürzen.
- ▶ Sie sollen versuchen, den Angreifer seitlich abzudrängen und den Torschuss zu blocken.
- ▶ Bei einer Schussfinte des Ballbesitzers müssen die Verteidiger aufpassen, dass die Angreifer nicht in ihren Rücken gelangen.

THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

RETTUNGS-AKTION II

ORGANISATION

- ▶ Die Organisation beibehalten
- ▶ 2 Angreiferpositionen markieren und diese durchnummieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Alle Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler lässt seinen Ball liegen und fordert ein Zuspiel vom jeweils anderen Angreifer.
- ▶ Dieses nimmt er in die Bewegung zum Tor mit und versucht, im 1 gegen 1 abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern oder aus dem Feld zu spielen, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Sollte es ihm gelingen, den Ball zu erobern, kann er ihn zum anderen Angreifer passen.

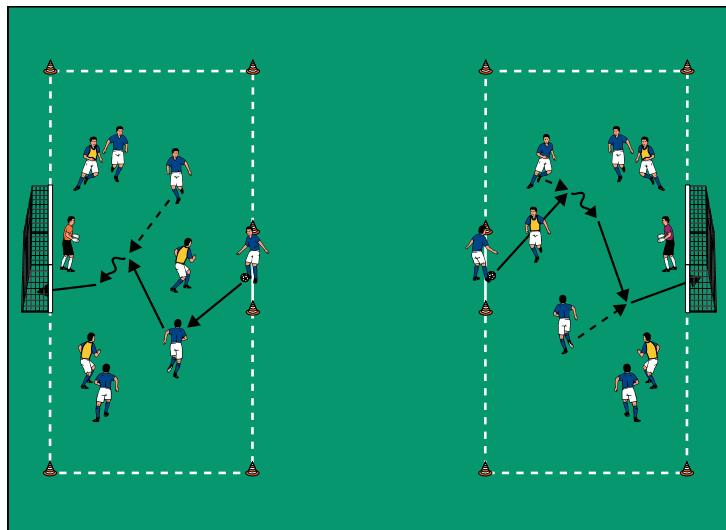
VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Angreifer passen sich vor dem Kommando einen Ball hin und her.
- ▶ Die Torhüter geben das Kommando.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Trainerkommando schnellstmöglich zum aufgerufenen Angreifer passen, sodass dieser den Ball sofort in die Bewegung mitnehmen und zum Torabschluss kommen kann.
- ▶ Der aufgerufene Angreifer sollte sich direkt nach dem Zuruf nach vorne absetzen, um sich einen Bewegungsvorsprung zu erarbeiten.
- ▶ Die Verteidiger versuchen erneut, die Torabschlüsse zu verhindern. Jetzt müssen sie sich außerdem auf wechselnde Spielsituationen einstellen.
- ▶ In der 1-gegen-1-Situation gegebenenfalls den starken Fuß des Angreifers beachten und diesen möglichst zustellen bzw. blocken.

THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL

5-GEGEN-3-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Jeweils 5 Angreifer und 3 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion von der Hütchenlinie aus.
- ▶ Sie versuchen, im 5 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Torabschluss zu verhindern, so erhalten sie 1 Punkt.
- ▶ Nach einer Balleroberung dürfen sie zusätzlich über die gegenüberliegende Hütchenlinie kontern.
- ▶ Gelingt dies, so erhalten sie 2 weitere Punkte.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ 2 Teams zu je 4 Spielern bilden und in Gleichzahl spielen.
- ▶ Die Verteidiger in Feld 1 spielen mit den Angreifern in Feld 2 zusammen: Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Die Verteidiger sollen möglichst tief stehen und Torschüsse konsequent verhindern.
- ▶ Sie sollen versuchen, die Angriffe möglichst nach außen in torungefährlichere Bereiche zu lenken.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.