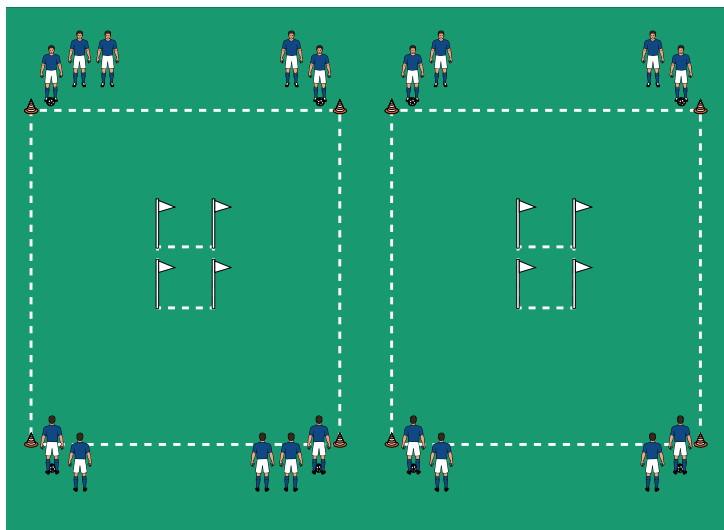
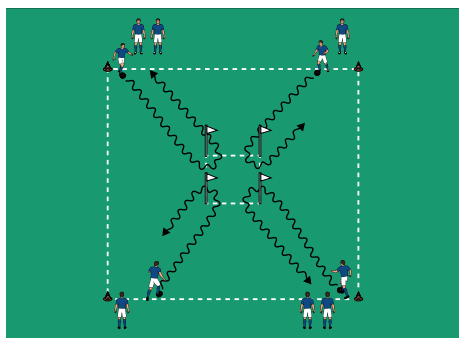


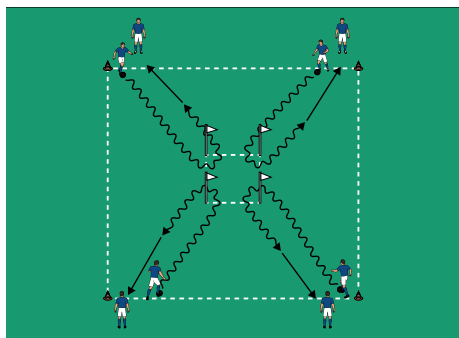
THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-QUADRATE I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten.
- ▶ Jeweils in der Feldmitte ein 2 x 2 Meter großes Innenquadrat markieren.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen der Felder aufstellen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig um ihr Hütchen im Innenquadrat und zurück zum Starthütchen.
- ▶ Hier übergeben sie den Ball zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Nach einer Weile den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.

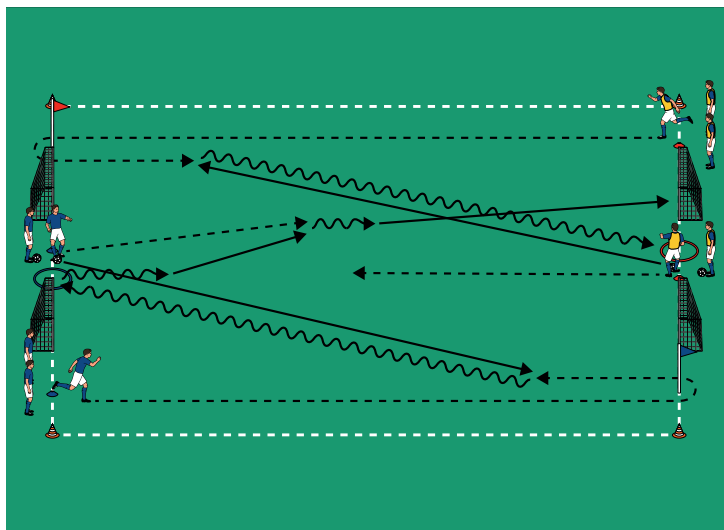
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler um das Innenhütchen herum und passen zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Dieser nimmt in die Vorwärtsbewegung an und mit und dribbelt ebenfalls um das Innenhütchen usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets präzise und mit der nötigen Härte zupassen.
- ▶ Bei Übung 2 darauf achten, dass der Oberkörper bzw. das Standbein beim Pass in Richtung Starthütchen zeigen.
- ▶ An den Außenhütchen stets leichtfüßig auf den Zehenspitzen agieren.

THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHIEDET



HAUPTTEIL 1:

MITNAHME-SPIEL IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld mit 4 Minitoren markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Starthütchen, einen Reifen und eine Stange errichten.
- ▶ 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Jedes Team an den Starthütchen auf einer Grundlinie verteilen.
- ▶ Die Spieler an jeweils einem Starthütchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die Stange gegenüber und fordern ein Zuspiel.
- ▶ Den zugespielten Ball nehmen die Spieler in den Reifen auf der Grundlinie mit.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, greift mit dem Passgeber gegen den Passgeber des anderen Teams auf die Minitore gegenüber an.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, dribbelt der Spieler des anderen Teams aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ein.

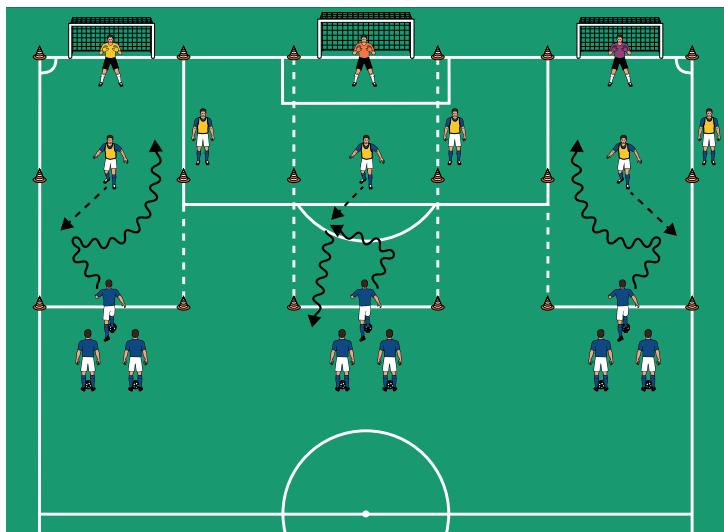
VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz der Stangen zum Starthütchen variieren.
- ▶ Die Position der Stangen variieren.
- ▶ Die Position der Reifen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer das Team aufrufen, das in Überzahl 2 gegen 1 spielt.
- ▶ Nach dem Zuspiel direkt ins Feld laufen.
- ▶ Nach jedem Durchgang am anderen Starthütchen anstellen.

THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF 1 TOR UND 1 DRIBBELLINIE

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Großtor und 2 Jugendtore mit Torhütern markieren.
- ▶ Vor den Toren jeweils ein 25 x 14 Meter großes Feld mit einer Dribbellinie errichten.
- ▶ Je Feld 3 Angreifer und 2 Verteidiger benennen.
- ▶ Je 1 Verteidiger in den Feldern postieren.

ABLAUF

- ▶ Jeweils von der Dribbellinie gegenüber des Tores dribbelt ein Angreifer ins Feld und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu gewinnen, kontert er über die Dribbellinie.
- ▶ Anschließend rückt der jeweils andere Verteidiger ins Feld und der jeweils nächste Angreifer startet usw.

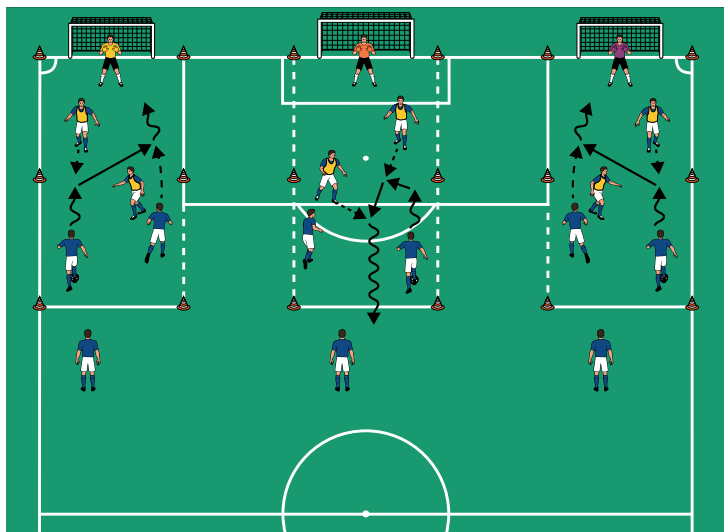
VARIATIONEN

- ▶ Angreifer und Verteidiger tauschen die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Angreifer von verschiedenen Ausgangspunkten auf der Dribbellinie starten lassen (frontales und diagonales Andribbeln).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die Belastungsdosierung im 1 gegen 1 achten.
- ▶ Auf das korrekte Abwehrverhalten der Verteidiger achten. Vor allen Dingen seitlich auf den Fußball agieren, Tempo aufnehmen und den Ballbesitzer zur Seite abdrängen.
- ▶ Möglichst den Ball erobern und einen Gegenangriff durchführen.

THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2 AUF 1 TOR UND 1 DRIBBELLINIE

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Jetzt postieren sich je 2 Verteidiger und 1 Angreifer in den Feldern.
- Alle übrigen Angreifer stellen sich mit Bällen an den Dribbellinien auf.

ABLAUF

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt dribbelt der jeweils erste Angreifer von der Dribbellinie zum 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter und die Dribbellinie ins Feld.

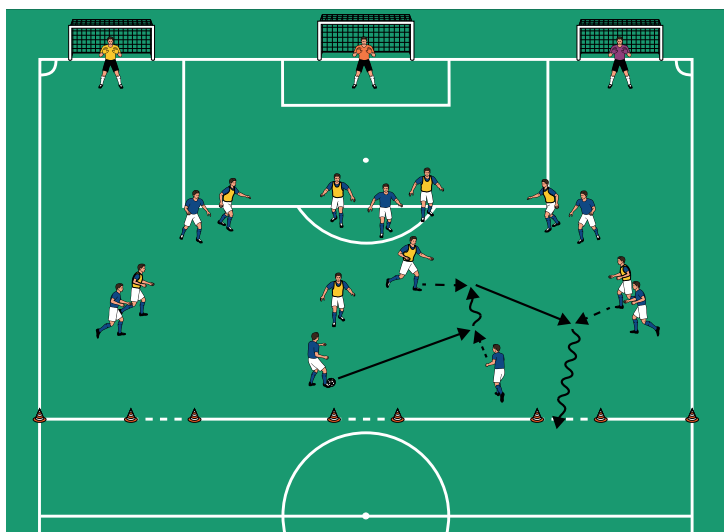
VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb "Angreifer gegen Verteidiger" durchführen: Wie viele von jeweils 10 Angriffen können die Verteidiger in den 3 Feldern stoppen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf die Belastungsdosierung achten!
- Auf das korrekte Abwehrverhalten der Verteidiger achten: Seitlich auf den Fußballen agieren und Tempo aufnehmen.
- Bei einem Zuspiel der Angreifer möglichst vor dem Passempfänger am Ball sein wollen (Antizipation).
- Den Ballbesitzer möglichst doppeln, um in Überzahl in Ballbesitz zu kommen und auf die Dribbellinie zu kontern.
- Die Verteidigerpaare nach einer Weile neu zusammenstellen.

THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 8 AUF 3 TORE UND KONTERLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Vor den Toren ein 40 x 68 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 3 Hütchentore errichten.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer spielen im 7 gegen 8 auf die 3 Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, in Ballbesitz zu kommen und auf die 3 Hütchentore zu kontern.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt mehr defensive 1-gegen-1-Situationen?
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Team in Unterzahl soll immer wieder mutig in die Zweikämpfe gehen!
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den gegnerischen Ballbesitzer zu doppeln.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger schnell in die Tiefe kombinieren und zielstrebig auf die Konterttore abschließen.