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: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN

Übung 1

Übung 2

AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-QUADRATE II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler je 3 Hütchen des Innenquadrates, ehe sie zu einem freien Passempfänger an einem freien Eckhütchen weiterspielen.
- Diese nehmen die Zuspiele ebenfalls in Richtung Innenquadrat an und mit usw.

VARIATIONEN

- Mit verschiedenen Bällen spielen: Einen Mini- oder Tennisball verwenden.
- Den Dribbel- bzw. Passfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

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: 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 Fußballen 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 Kontertore abschließen.