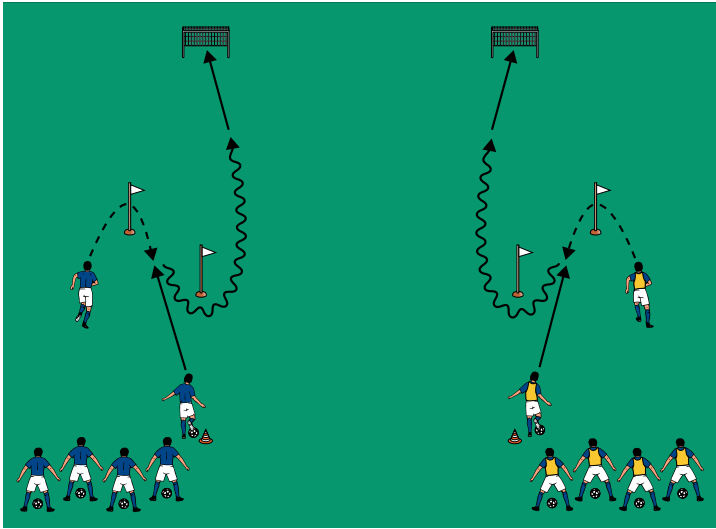


## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

### TECHNIK-WETTKAMPF

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Minitorer nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Minitor ein Starthütchen und davor 2 Slalomstangen versetzt positionieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die entfernte Stange und fordern ein Zuspiel.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler um die nahe Stange mit und passen ins Minitor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt.
- ▶ Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

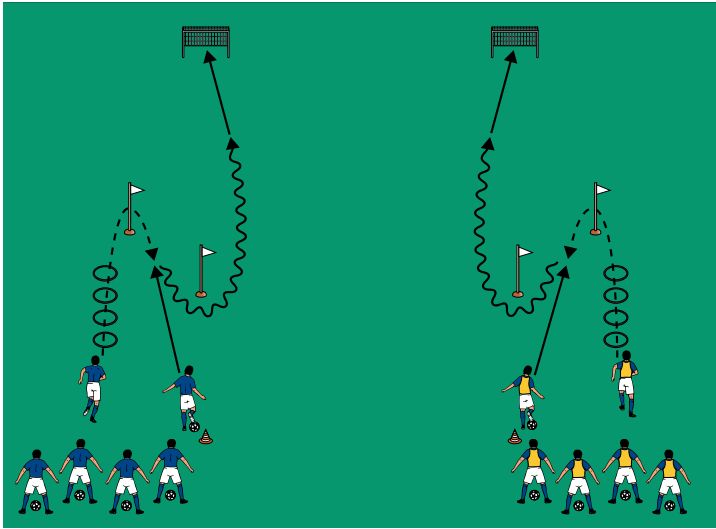
#### VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts/seitwärts laufen.
- ▶ Beide Stangen umdribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz der Slalomstangen zueinander variieren.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

## KOORDINATIONSWETTKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zwischen Starthütchen und der entfernten Stange 4 Reifen legen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen die Reifen, umlaufen die entfernte Stange und fordern ein Zuspiel.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler um die nahe Stange mit und passen ins Minitor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt.
- ▶ Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

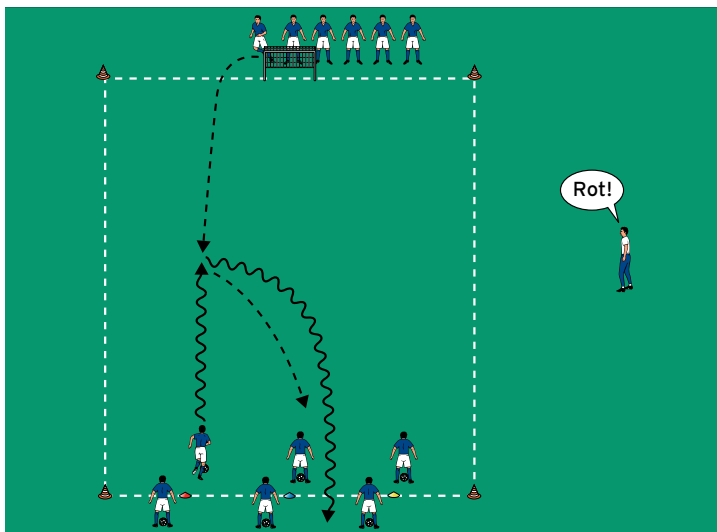
### VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit einem Kontakt durchlaufen.
- ▶ Die Reifen mit 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen seitwärts/rückwärts durchlaufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Position/Anzahl der Reifen variieren.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1 MIT UMSCHALTEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit einem Minitor markieren
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und ohne Ball hinter dem Minitor postieren

##### ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Hütchenfarbe aufruft, dribbelt der erste Spieler ins Feld und greift auf das Minitor an.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler hinter dem Minitor ins Feld, verteidigt das Minitor und kontert bei Ballgewinn über die Grundlinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

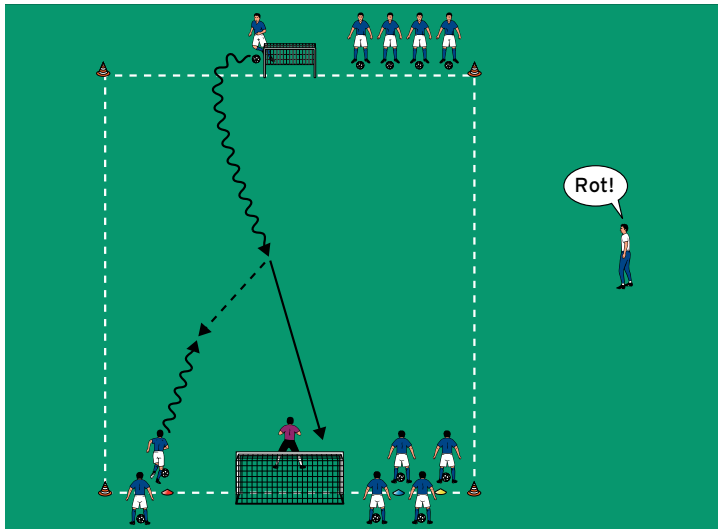
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und passen zum Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und werfen zum Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und spielen per Volleyschuss aus der Hand zum Angreifer.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger den Angreifer nach außen oder auf den schwächeren Fuß abdrängen.
- ▶ Die Angreifer immer schneller nacheinander aufrufen und sogar zwei 1 gegen 1-Spiele gleichzeitig laufen lassen.
- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt, die Grundlinie überdribbelt oder der Ball verspielt ist.

## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2:

#### 1 GEGEN 1 NACH TORSCHUSS

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit einem Tor mit Torhüter und einem Minitor errichten
- ▶ Neben dem Tor 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und hinter dem Minitor postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler hinter dem Minitor dribbelt ins Feld, schießt und wird Verteidiger.
- ▶ Nach dem Torschuss ruft der Trainer ein Starthütchen auf und der erste Spieler greift auf das Minitor an.
- ▶ Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn auf das Tor.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

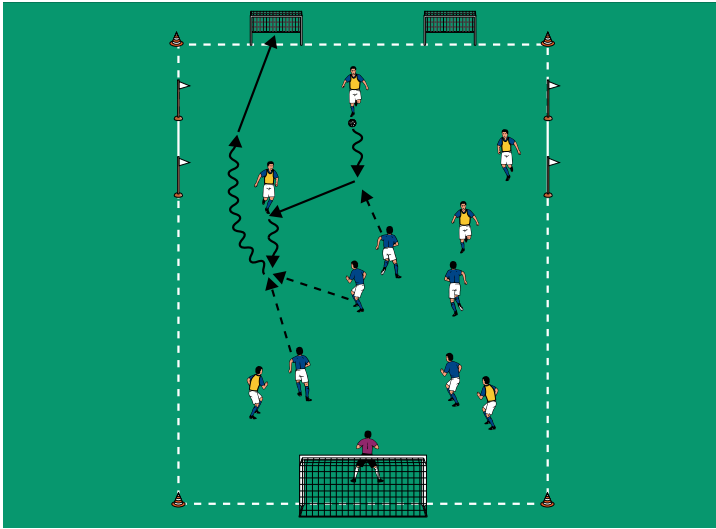
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter ruft nach dem Torschuss ein Starthütchen auf.
- ▶ Der Verteidiger ruft nach dem Torschuss ein Starthütchen auf.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Ballgewinn soll der Verteidiger schnell auf das Tor abschließen.
- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ 1 gegen 1 spielen und den Torhüter nicht ins Spiel mit einbeziehen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL:

### ABWEHR-BELOHUNG

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Tor, 2 Minitoren und 2 Stangentoren errichten
- ▶ 2 Teams bilden

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Die Verteidiger stellen einen Torhüter, verteidigen das Tor und greifen auf die Stangen-/Minitore an.
- ▶ Die Angreifer spielen auf das Tor.
- ▶ Nach jedem Treffer bei den Stangen-/Minitoren wechseln die Teams die Spielrichtung.
- ▶ Welches Team erzielt beim Tor die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Beim Spielrichtungswechsel sind die Verteidiger in Ballbesitz
- ▶ Beim Spielrichtungswechsel sind die Angreifer in Ballbesitz.
- ▶ Beim Spielrichtungswechsel spielt der Trainer einen Ball ein.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei jedem Spielrichtungswechsel direkt weiter-spielen.
- ▶ Die Positionen der Stangen-/Minitore verändern.