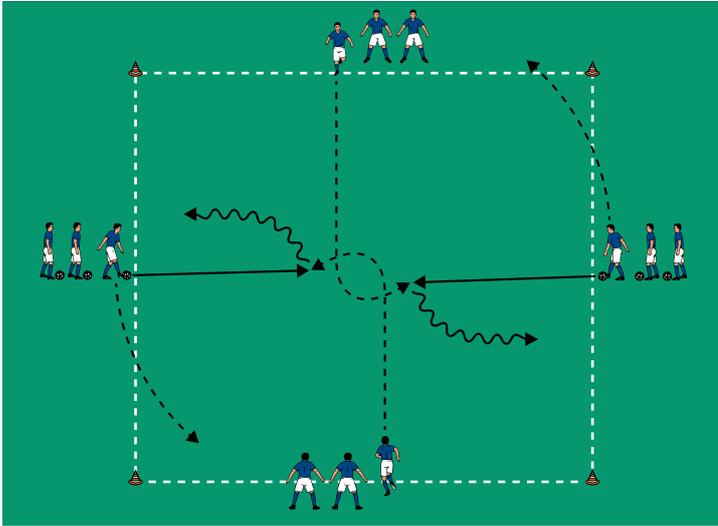


## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-SEITEN-AKTION

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mittig der Seitenlinien postieren
- ▶ Die Spieler an 2 gegenüberliegenden Seitenlinien haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten ins Feld, umlaufen einander und fordern einen Pass vom jeweils linken Spieler.
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel nach vorne an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen jeweils zur rechten Seitenlinie und stellen sich an.

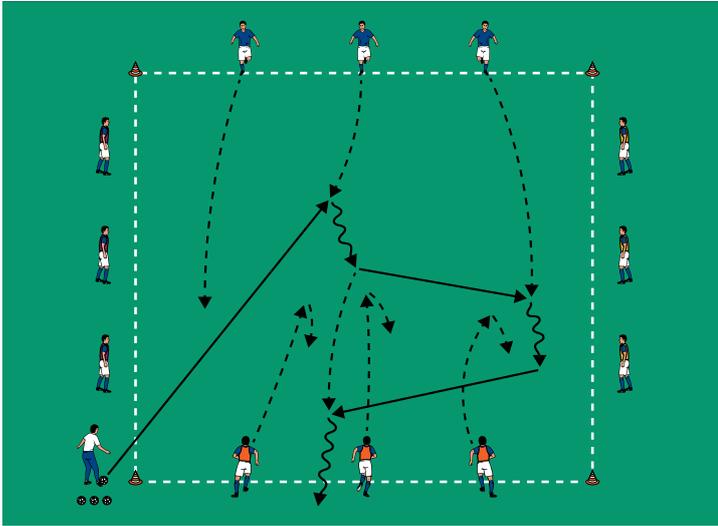
##### VARIATIONEN

- ▶ Mit Schulterkontakt umlaufen.
- ▶ Mit eingehakten Armen umlaufen.
- ▶ Rückwärts umlaufen.
- ▶ Das Zuspiel zur anderen Seitenlinie an- und mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spieler im Feld mit einer Viertelrunde oder vollen Runde umlaufen.
- ▶ Mit jedem Pass starten die nächsten Spieler.
- ▶ Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.

## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### LINIEN-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden und jeweils 1 Seitenlinie zuweisen
- ▶ Als Trainer mit Bällen außerhalb des Feldes postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt zu einem Team, das anschließend auf die gegenüberliegende Seitenlinie angreift.
- ▶ Das andere Team verteidigt ihre Seitenlinie und kontert bei Ballgewinn über die gegenüberliegende Seitenlinie.
- ▶ Der Durchgang endet, sobald eine Seitenlinie überdribbelt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.

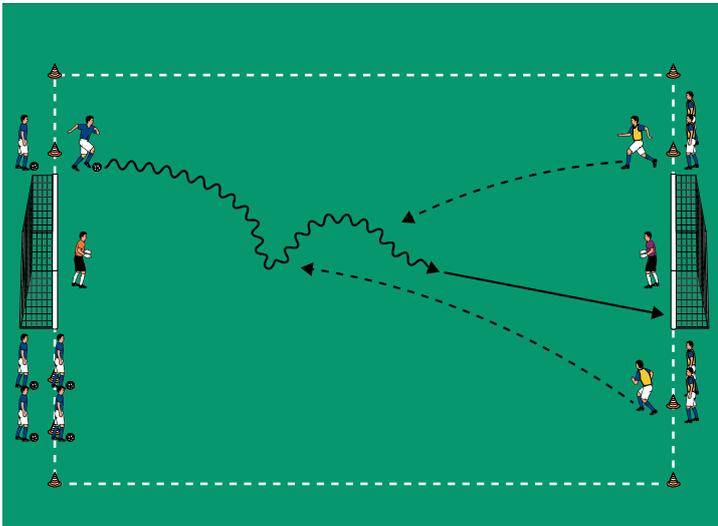
##### VARIATIONEN

- ▶ 2 Angreifer spielen gegen 3 Verteidiger.
- ▶ 3 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen die Seitenlinien überdribbeln.
- ▶ Die Teams möglichst gleich oft anspielen.
- ▶ Gegebenenfalls auf jeder Seitenlinie ein Hütchentor errichten, das die Spieler durchspielen/durchdribbeln müssen.

## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### VARIABLES ABWEHREN I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Neben einem Tor 2 Starthütchen und neben dem anderen Tor 3 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bilden
- ▶ Das Verteidiger-Team an den 2 Starthütchen postieren
- ▶ Das Angreifer-Team mit Bällen an den 3 Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer dribbelt zum 1 gegen 2 gegen die ersten beiden Verteidiger ins Feld und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Endet der Angriff, dribbelt der Angreifer vom nächsten Starthütchen zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Anschließend dribbelt der Angreifer vom dritten Starthütchen zum 3 gegen 2 ein.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach jedem Durchgang rücken die Angreifer ein Starthütchen weiter.

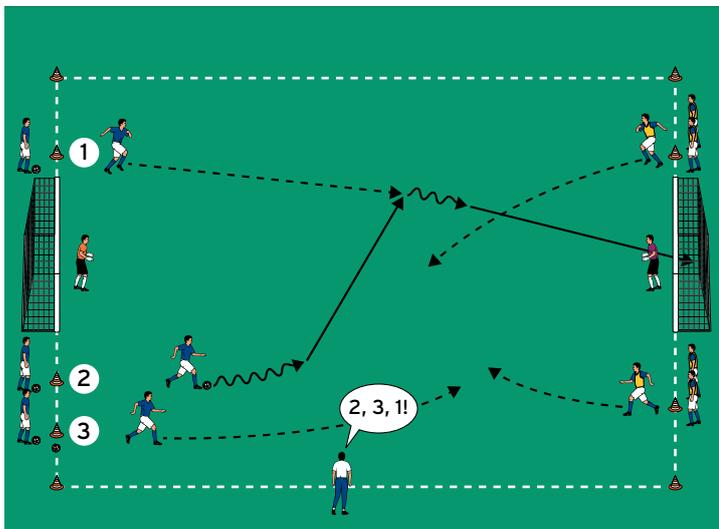
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Als Trainer die Angreifer aufrufen.
- ▶ Der Trainer passt/wirft den jeweiligen Angreifern zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Angriff endet, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben und Positionen der Teams wechseln.
- ▶ Die Angriffe gegebenenfalls zeitlich begrenzen.

## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2:

## VARIABLES ABWEHREN II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die 3 Starthütchen der Angreifer nummerieren

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft Nummern auf.
- ▶ Die jeweils ersten Angreifer der aufgerufenen Starthütchen starten ins Feld, wobei der erstgenannte den Ball dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig starten die ersten beiden Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Der Durchgang endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.

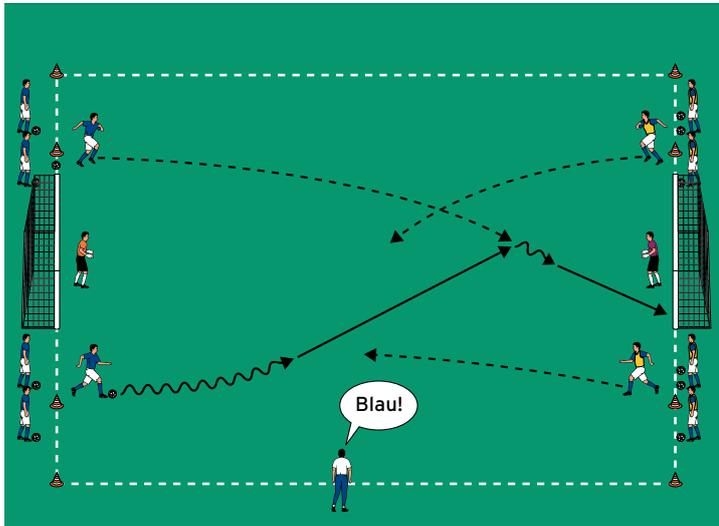
### VARIATIONEN

- ▶ Mit 3 Verteidigern spielen.
- ▶ Nach 8 Sekunden einen weiteren Verteidiger nachrücken lassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben und Positionen der Teams wechseln.
- ▶ Die Anzahl der aufgerufenen Angreifer (bis zu 4) stets variieren.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, den Angreifern einen weiteren Ball zuspieren.

## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL:

### WACHSENDE TEAMS

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Beidseitig der Tore jeweils 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils einem Tor zuordnen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, das zum 2 gegen 2 ins Feld dribbelt und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Endet der Angriff, so ruft der Trainer ein Team auf, das zum 4 gegen 4 ins Feld dribbelt.
- ▶ Anschließend ruft er ein Team zum 6 gegen 6 auf.
- ▶ Ein Angriff endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.

#### VARIATIONEN

- ▶ Das aufgerufene Team spielt einen Pass zum gegnerischen Team und wird Verteidiger.
- ▶ Der Trainer wirft dem jeweiligen Team zu, anstatt zu rufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur die jeweils ersten Spieler eines Starthütchens starten ins Feld.
- ▶ Die Verteidiger agieren stets ballorientiert.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger miteinander kommunizieren.