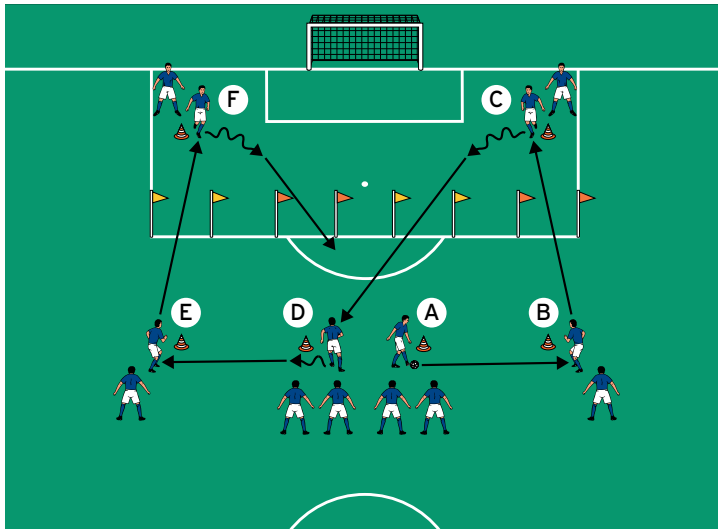


THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Auf der Strafraumlinie vier 5 Meter breite Stangentore aufbauen
- ▶ 6 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt quer zu B, der vertikal auf C durch das Stangentor spielt.
- ▶ C nimmt zur Seite mit und passt durch das andere Tor zu D.
- ▶ D passt quer zu E, der vertikal auf F durch das Stangentor spielt.
- ▶ F nimmt ebenfalls zur Seite mit und passt durch das andere Tor zu A.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

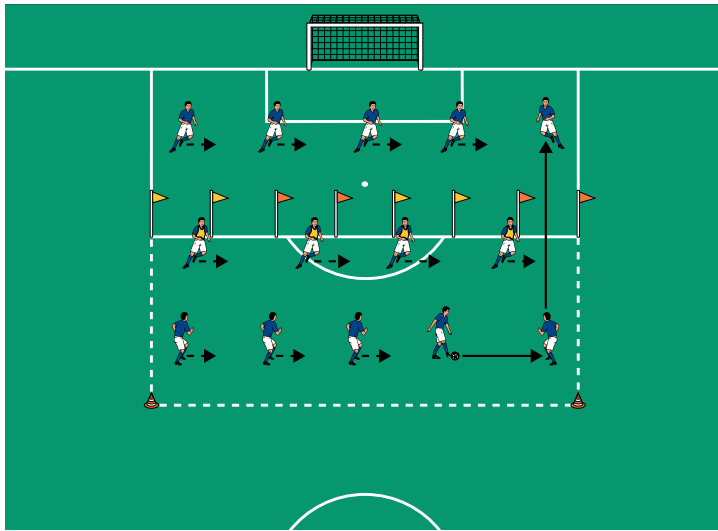
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ B und E dribbeln jeweils durch das Stangentor, bevor sie zu C bzw. F passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten.
- ▶ Feste Zuspiele einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.

THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 2:

PASSWEGE SCHLIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Am Strafraum ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Strafraumlinie 4 Stangentore aufstellen
- ▶ 10 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer vor und hinter den Stangentoren verteilen
- ▶ Die Verteidiger postieren sind vor den Stangentoren
- ▶ Die Angreifer auf einer Seite haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich in den eigenen Reihen zu mit dem Ziel, flach durch eines der Stangentore auf die gegenüberliegende Seite zu passen (= 1 Punkt).
- ▶ Die Verteidiger versuchen, die durch ein geschicktes Abdecken der Passwege zu verhindern.
- ▶ Jeder abgefangene Pass der Verteidiger ergibt ebenfalls 1 Punkt.
- ▶ Nach einem Pass der Angreifer zur anderen Seite wechseln auch die Verteidiger auf die andere Seite der Stangentore.

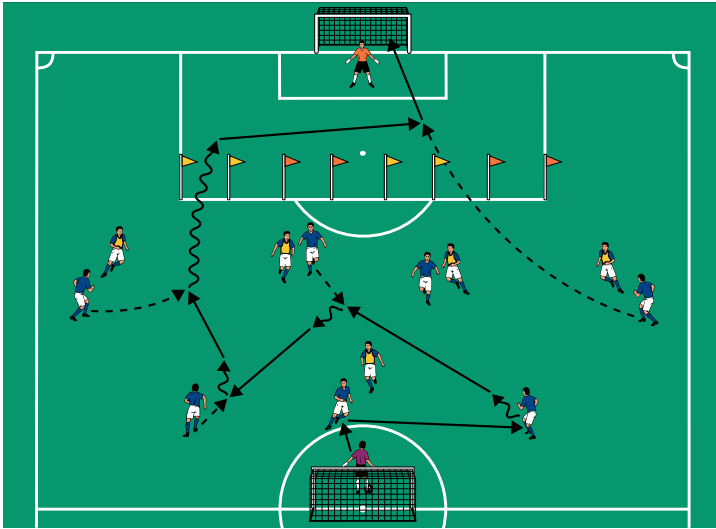
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur von Spieler zu Spieler passen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger geschickt und kompakt zur Ballseite verschieben.
- ▶ Dabei jeweils das Stangentor auf der ballfernen Seite frei lassen.

THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



HAUPTTEIL 1:

STANGENTORE VERTEIDIGEN

ORGANISATION

- ▶ Die Stangentore aus dem Aufwärmen beibehalten
- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger einteilen
- ▶ Die Verteidiger im 4-1-System aufstellen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer müssen durch eines der Stangentore dribbeln, bevor sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

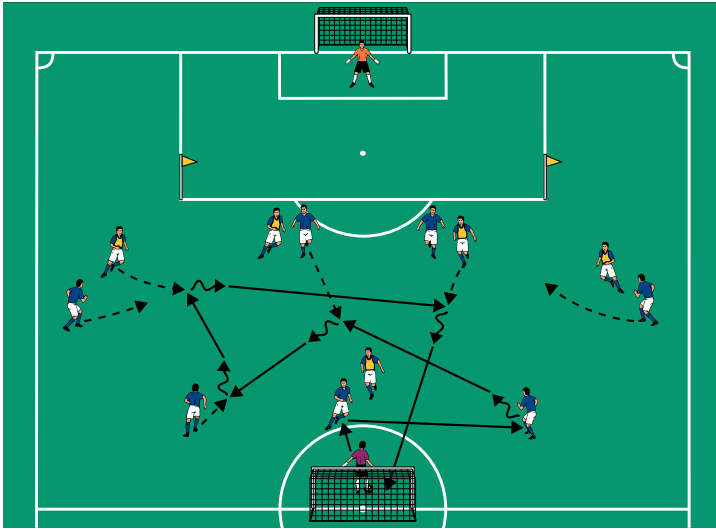
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur flach von Spieler zu Spieler passen.
- ▶ Abgesehen vom Dribbling durch die Stangentore dürfen die Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die äußeren Stangentore zwischen Strafraum und Seitenlinie aufbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein kompaktes Abwehrverhalten einfordern.
- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig coachen.

THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



HAUPTTEIL 2:

DRIBBELLINIE VERTEIDIGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams weiter verwenden
- ▶ Anstelle der Stangentore eine Dribbellinie auf der Strafraumlinie errichten.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen die Angreifer über die Dribbellinie dribbeln, um auf das gegenüberliegende Tor abschließen zu können.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das Tor auf der Mittellinie.

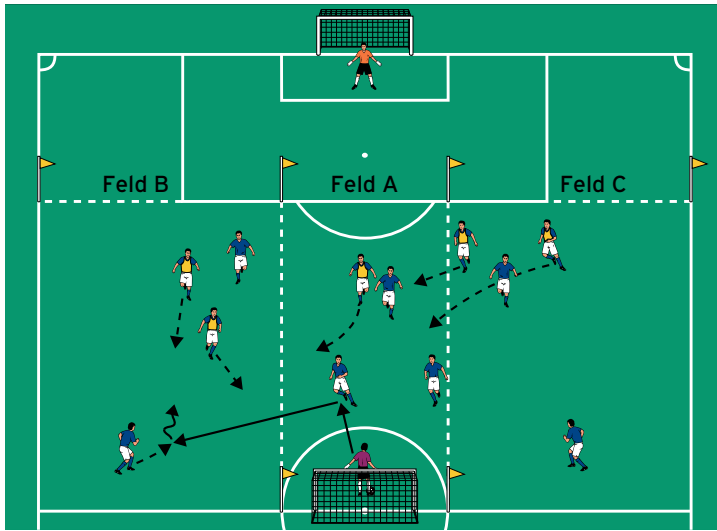
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbellinie 10 Meter weiter ins Feld verschieben.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen und die Verteidiger im 4-2-System aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger immer wieder auf den Ballbesitzer vorrücken und ein Abwehrdreieck bilden.
- ▶ Gezielt Situationen zum Ballgewinn erkennen (z. B. Annahmefehler, Richtungsänderungen usw.).
- ▶ Die Angreifer dürfen nur flach von Spieler zu Spieler passen.

THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



SCHLUSSTEIL:

DRIBBELLINIE VERTEIDIGEN UND VERSCHIEBEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Das Feld zwischen Strafraum und Mittellinie in 3 Längszonen unterteilen
- ▶ Auf Höhe der Strafraumlinie in den Zonen 3 Dribbellinien markieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in den Hauptteilen.
- ▶ Die Angreifer versuchen, eine der Dribbellinien zu überdribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbellinie 10 Meter weiter ins Feld verschieben.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und die Verteidiger im 4-2-System aufstellen.
- ▶ Die Zonen und Dribbellinien entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die torferne Zone stets räumen, um kompakt zum Ball zu verschieben.
- ▶ Ein gegenseitiges Absichern in diagonalen Stellung einfordern.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Spieler stets gegenseitig coachen.