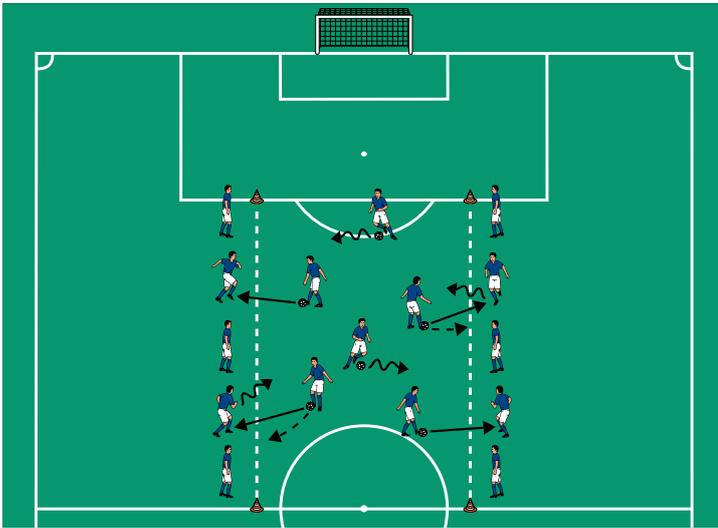


THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 36 x 24 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Außenspieler einteilen und an den Linien des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Sie suchen sich einen Außenspieler, passen ihm zu und tauschen mit ihm sofort die Positionen und Aufgaben.

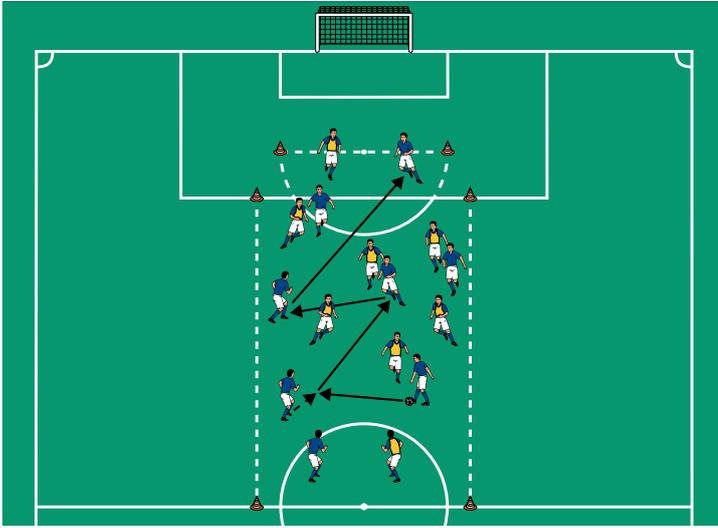
VARIATIONEN

- ▶ Das Feld verkleinern und den Ball übergeben/übernehmen.
- ▶ Die Spieler im Zentrum passen sich 3 Bälle untereinander zu. Nach jedem dritten Kontakt passen sie jeweils zu einem Außenspieler weiter, der zurück ins Feld passt. Anschließend tauschen die Passgeber mit den jeweiligen Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung beim Dribbling fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel aufnehmen.
- ▶ Als Außenspieler mit Tempo ins Feld dribbeln.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN MIT ZIELSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Das Feld aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Den halben Mittelkreis sowie den Halbkreis am Strafraum bis zum Elfmeterpunkt als Zielfelder verwenden
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich jeweils in beiden Zielfeldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Feld mit dem Ziel, jeweils zu einem der eigenen Zielspieler zu passen.
- ▶ Jedes Zuspiel ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Die beiden Zielspieler dürfen sich nicht behindern.

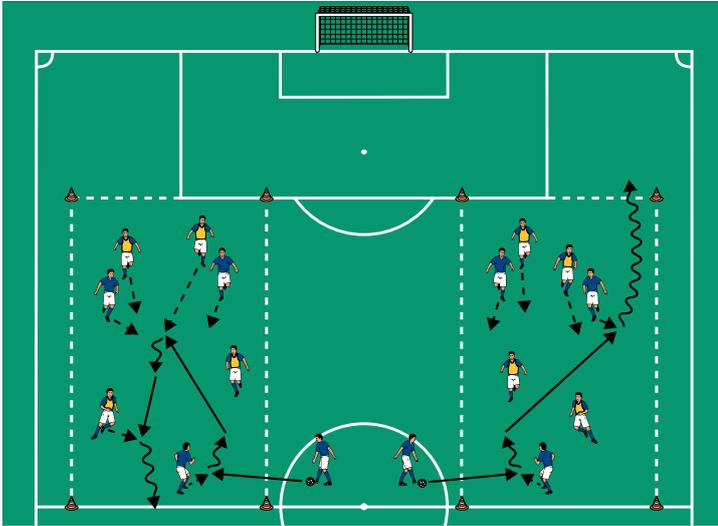
VARIATIONEN

- ▶ Beide Zielspieler jeweils auf einer Seite postieren, sodass eine klare Spielrichtung entsteht.
- ▶ Ein Zuspiel mit weniger als 5 Pässen in den eigenen Reihen ergibt 3 Zusatzpunkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

SEITLICHES VERTEIDIGEN VOR DEM STRAUFRAUM I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- ▶ 2 Teams pro Seite einteilen
- ▶ Die Angreifer stellen jeweils 1 Zuspieler, der sich in der mittleren Zone aufstellt
- ▶ Die Zuspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Zuspieler passen jeweils zum 3 gegen 4 in die Flügelzonen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, die Grundlinie auf Strafraumhöhe zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Mittellinie.

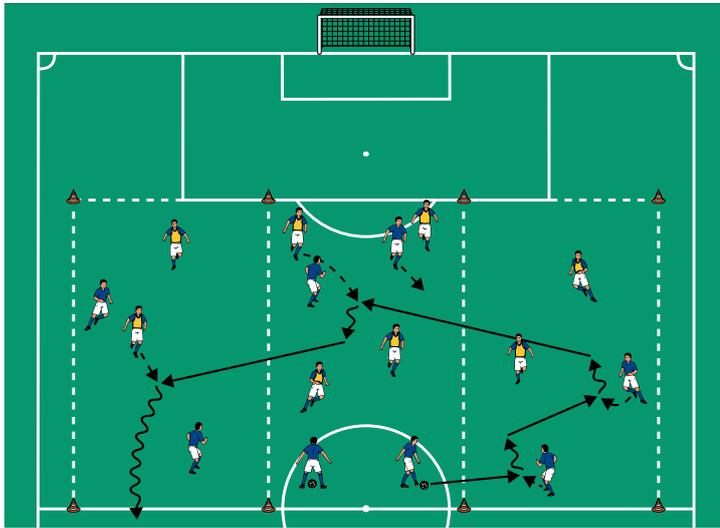
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler dürfen jeweils zum 4 gegen 4 nachrücken.
- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 15 Sekunden erobert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen schnell an die Angreifer heranrücken, um sie unter Druck setzen zu können.
- ▶ Den Ball möglichst schon beim ersten Zuspiel gezielt erobern.
- ▶ Zielstrebig kontern!
- ▶ Auf eine angemessene Pausengestaltung achten.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 2:

SEITLICHES VERTEIDIGEN VOR DEM STRAFRAUM II

ORGANISATION

- ▶ Die Zonen beibehalten
- ▶ Die beiden Flügelzonen zu einem 50 Meter breiten Spielfeld zusammenführen
- ▶ Den Strafraum als Endzone kennzeichnen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 mit dem Ziel, in den Strafraum zu dribbeln (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern und über die Mittellinie zu dribbeln.

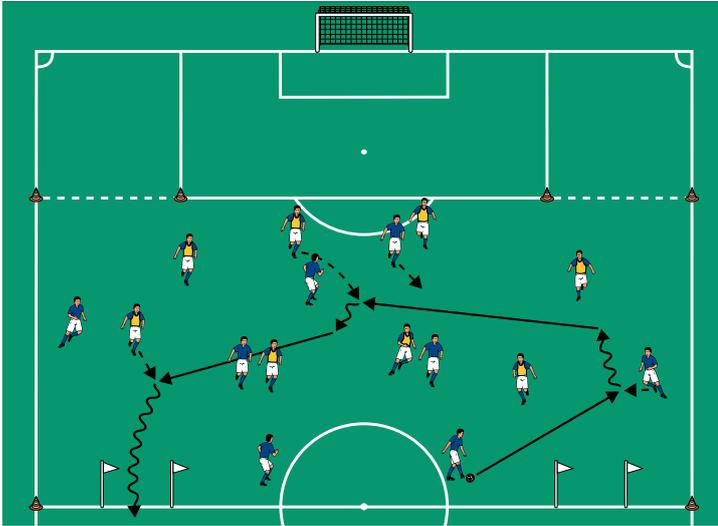
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Zuspiel in eine Flügelzone dürfen die Spieler nicht mehr zur jeweils anderen Seite zurückspielen.
- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball in den Flügelzonen erobern. Gelingt es den Ballbesitzern, zurück in die Mittelzone zu kombinieren, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer geschickt auf eine Seite lenken.
- ▶ Auf dieser Seite eine Überzahl herstellen und den Ball gezielt erobern.
- ▶ Hierzu rücken die Verteidiger auf der ballfernen Seite ins zentrale Feld ein.
- ▶ Zielstrebig kontern!

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



SCHLUSSTEIL:

VERTEIDIGEN VOR DEM STRAF- RAUM AUF GANZER BREITE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Das Spielfeld bis zu den Seitenlinien erweitern
- ▶ Die Zonen entfernen
- ▶ Auf der Mittellinie 2 Stangentore aufstellen

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 mit dem Ziel, in den gegenüberliegenden Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie durch die Stangentore auf der Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ 7 Angreifer und 9 Verteidiger bestimmen und im 7 gegen 9 spielen.
- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 20 Sekunden erobert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger versuchen, durch geschicktes Verschieben gezielt Überzahl am Ball zu schaffen und diesen so zu erobern.
- ▶ Dabei darauf achten, dass die Verteidiger stets kompakt im Abwehrverbund agieren.
- ▶ Ein gegenseitiges Coaching fordern.
- ▶ Nach einem Ballgewinn schnellstmöglich kontern.