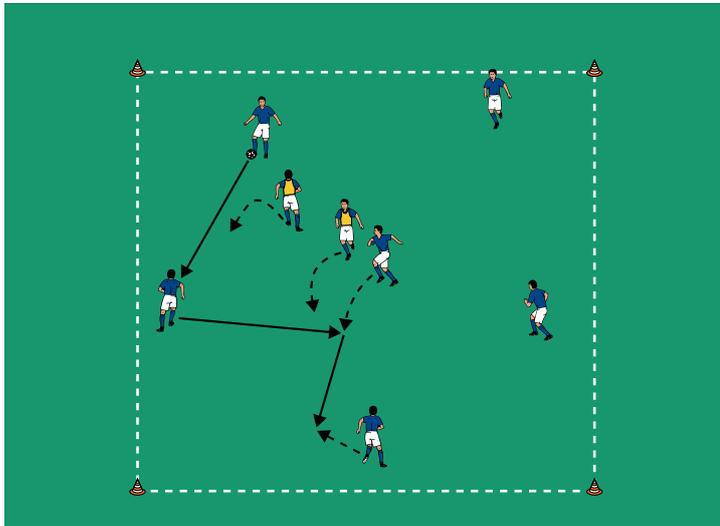


## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 6 GEGEN 2

##### ORGANISATION

- ▶ Für jeweils 8 Spieler ein Feld markieren
- ▶ Pro Feld 6 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger sowie einen Spieler der Angreifer in der Feldmitte postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Linien des Feldes

##### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 2 auf Ballhalten.
- ▶ Die äußeren Spieler versuchen, aus dem Zusammenspiel den zentralen Spieler anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so versucht der Passempfänger, spätestens mit dem zweiten Kontakt zu einem anderen Außenspieler zurückzupassen.
- ▶ Jede Kombination durch das Zentrum zu einem anderen Außenspieler ergibt 1 Punkt für die Angreifer.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie, über eine der Feldlinien aus dem Feld zu dribbeln (= 1 Punkt).

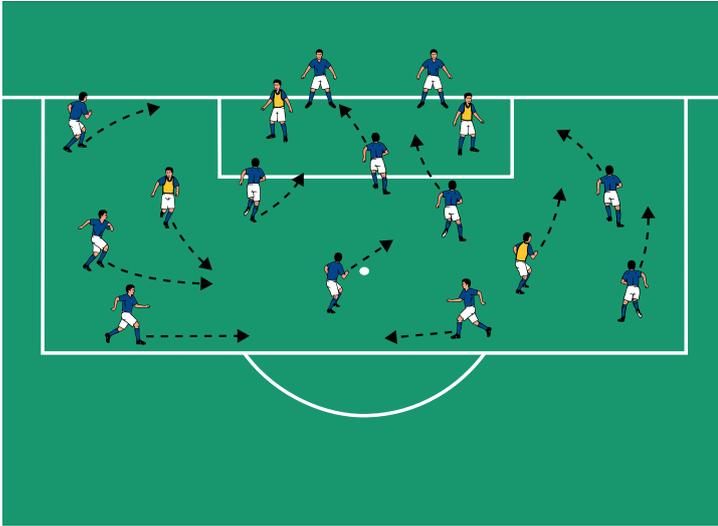
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Der zentrale Spieler muss direkt spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger gemeinsam Druck auf den Ballbesitzer ausüben.
- ▶ Sie müssen erkennen, wann sie den Ballbesitzer bestmöglich attackieren können.
- ▶ Den Pass zum zentralen Spieler möglichst voraussagen (antizipieren) und den Passweg gezielt zustellen.
- ▶ Je nach Spielsituation muss eine schnelle Zuordnung zum zentralen Spieler erfolgen.
- ▶ Die Angreifer sollen den Ball nie zur Ruhe kommen lassen.

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FANGSPIEL IM STRAFRAUM

##### ORGANISATION

- ▶ Einen Strafraum als Übungsraum nutzen
- ▶ 2 Fänger bestimmen und 2 weitere Spieler als Wächter dem 5-Meter-Raum zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils mit Leibchen kennzeichnen

##### ABLAUF

- ▶ 2 Fänger versuchen, die restlichen Spieler nach und nach abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler müssen sich im 5-Meter-Raum aufstellen.
- ▶ Sie können befreit werden, indem sie von einem Mitspieler abgeklatscht werden.
- ▶ Die beiden Wächter sollen dies verhindern und können die Spieler, die im 5-Meter-Raum auftauchen, ebenfalls abschlagen.
- ▶ Nach etwa 2 Minuten neue Fänger und Wächter bestimmen.

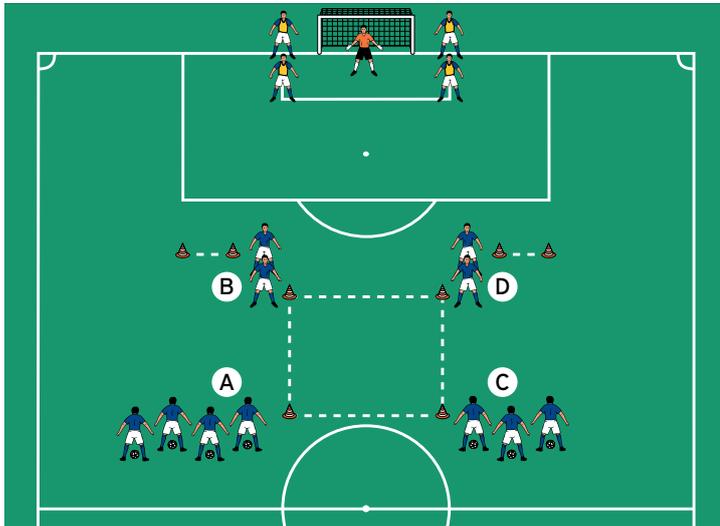
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Gefangenen dürfen sich im 5-Meter-Raum frei bewegen.
- ▶ Die Anzahl der Fänger erhöhen.

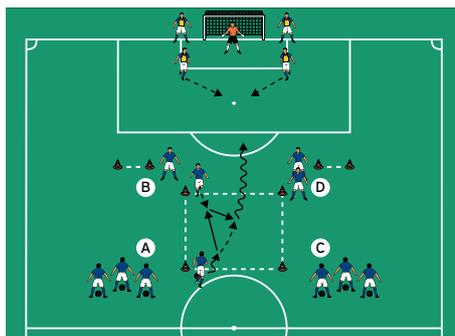
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wächter müssen reaktionsschnell verschieben, um Eindringlinge geschickt abzufangen.
- ▶ Die Wächter müssen auf die Gefangenen im Rücken achten. So können sie durch geschicktes Zustellen der Laufwege die Befreiungsaktionen erschweren.

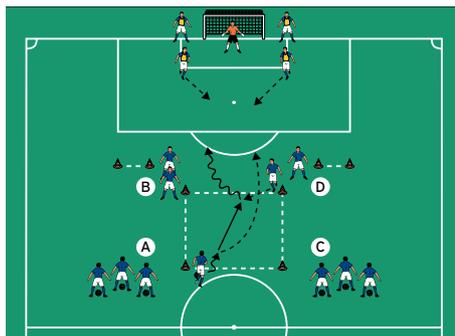
## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



Übung 1



Übung 2



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 2 UND 2 GEGEN 2

##### ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte vor 1 Tor mit Torhüter ein 20 x 20 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Zwei 2 Meter große Hütchentore außerhalb des Strafraums markieren
- ▶ 4 Verteidiger mit Leibchen kennzeichnen und dem Tor zuweisen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben Bälle

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A passt zu B, der seitlich nach innen prallen lässt.
- ▶ A nimmt kurz an und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Gleichzeitig starten 2 Verteidiger ins Feld und versuchen, A am Torschuss zu hindern.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch eines der Hütchentore.
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf von der jeweils anderen Seite (C und D).

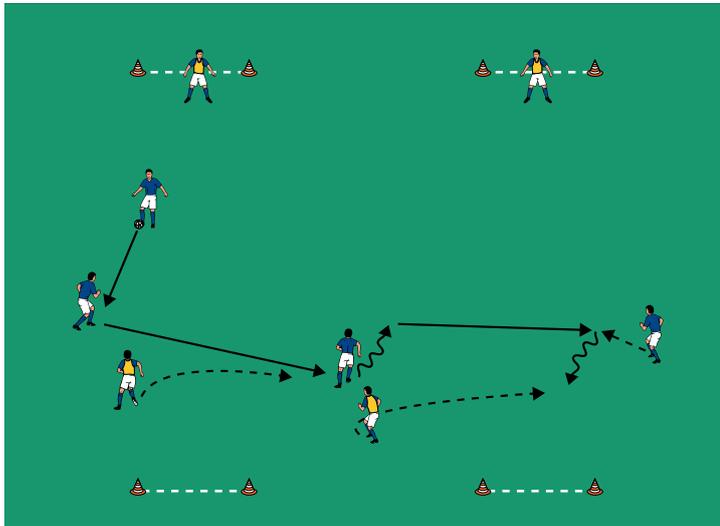
##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ A passt diagonal auf D.
- ▶ D dreht auf und dribbelt nach innen.
- ▶ A hinterläuft D zum 2 gegen 2 gegen die ins Feld startenden Verteidiger.
- ▶ Danach startet C die nächste Aktion mit einem diagonalen Zuspiel auf B usw.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.
- ▶ Selbstbewusst ins Dribbling gehen!
- ▶ Als Verteidiger den Ballbesitzer je nach Spielsituation nach außen oder zum Mitspieler lenken, indem die entsprechende Seite angeboten wird.
- ▶ Beim 2 gegen 2 auch auf die Absicherung des Mitspielers und des Raumes achten.
- ▶ Die Gegenspieler jeweils übergeben und übernehmen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2:

## SCHNELLES VERSCHIEBEN

### ORGANISATION

- ▶ Für jeweils 8 Spieler vier 3 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ 4 Verteidiger mit Leibchen kennzeichnen und jeweils den Hütchentoren zuweisen
- ▶ Die anderen 4 Spieler sind Angreifer und postieren sich mittig zwischen den Verteidigern

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer sollen aus dem Zusammenspiel durch eines der beiden Hütchentore auf einer Seite dribbeln.
- ▶ Bei Torerfolg wechselt sofort die Spielrichtung, und der nächste Angriff erfolgt auf die gegenüberliegenden Hütchentore, die von den beiden anderen Verteidigern geschützt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie, so schnell wie möglich einen der beiden Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite anzuspielen (= 1 Punkt).
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Verteidiger wechseln.

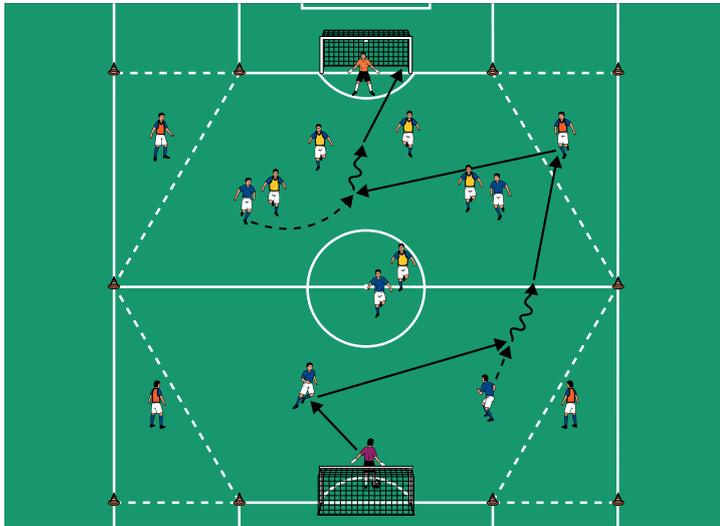
### VARIATIONEN

- ▶ Auf einer Seite 2 Jugendtore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils mit maximal 3 Kontakten agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Durch ein geschicktes Verschieben gezielt Querpässe des Gegners provozieren.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger Pässe durch die Nahtstellen durch einen geringen Abstand zum Mitspieler verhindern.
- ▶ Schnell und im Kollektiv zur Ballseite verschieben.
- ▶ Kommunikation zwischen den beiden Verteidigern einfordern.

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL:

## 5 GEGEN 5 PLUS 4

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern kennzeichnen
- ▶ Zwischen den einzelnen Strafraumeckpunkten und der Mittellinie jeweils Zonen markieren und mit je 1 Spieler besetzen
- ▶ Die restlichen Spieler in 2 gleich große Teams aufteilen und jeweils eine feste Grundordnung in der Defensive vorgeben: Gelb spielt mit Viererkette und 1 zentralen Spieler, Blau agiert im 3-2-System

### ABLAUF

- ▶ Der Torhüter von Blau startet die Aktion mit einem Zuwurf oder einem Pass zu einem Mitspieler.
- ▶ Daraufhin soll Blau aus dem Zusammenspiel mit den Außenspielern in die gegnerische Hälfte gelangen und auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Spielzeit: 10 Minuten.
- ▶ Anschließend neue Außenspieler bestimmen.
- ▶ Einwürfe und Ecken werden von den jeweiligen neutralen Spielern ausgeführt.

### VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler in den äußeren Zonen müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ In jeder Spielfeldhälfte darf der gleiche neutrale Spieler nicht zweimal nacheinander angespielt werden.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abwehrreihen sollen ballorientiert Verschieben und das Zentrum verdichten!
- ▶ Auf schnelles Übergeben und Übernehmen der Gegenspieler in den jeweiligen Räumen achten.
- ▶ In Ballnähe versuchen, gezielt Überzahl zu schaffen.
- ▶ Kommunikation zwischen den Mitspielern fördern: Der hintere Spieler coacht immer den vorderen!
- ▶ Mit Abseits spielen!