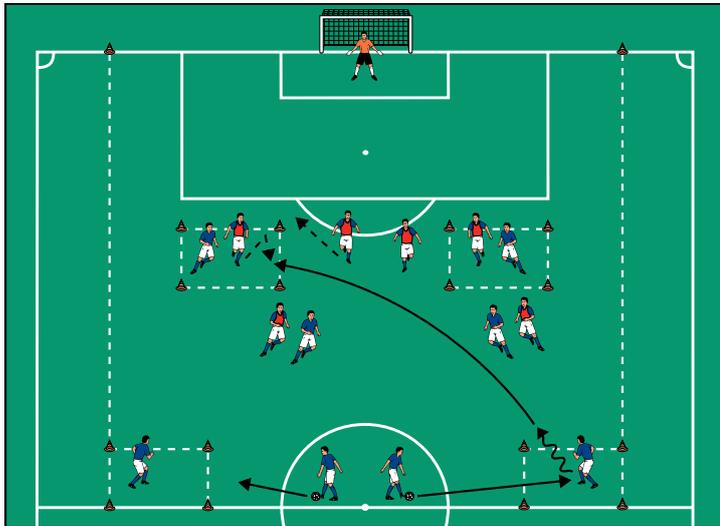


THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



HAUPTTEIL 1:

**POSITIONSSPEZIFISCHES
ABWEHRTRAINING DER INNEN-
VERTEIDIGER**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Auf der Grundlinie der Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Je 2 Angreifer und 3 Verteidiger benennen und vor dem Strafraum aufstellen
- ▶ Je 1 Startspieler im Mittelkreis sowie 1 weiteren Spieler in den hinteren Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler passt zu seinem Mitspieler ins Feld, der kurz an- und mitnimmt und auf einen Mitspieler ins diagonal gegenüberliegende Feld flankt.
- ▶ 2 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball schnellstmöglich zu gewinnen bzw. zum Anspieler im Mittelkreis zu klären.

VARIATIONEN

- ▶ Die Flankengeber dürfen zum 3 gegen 3 nachstarten.
- ▶ Die Flankengeber und die Startspieler rücken zum 4 gegen 3 nach.
- ▶ Weitere Verteidiger benennen, die ebenfalls aus dem Mittelfeld nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Flugball ins diagonal gegenüberliegende Feld folgt der Verteidiger dem gegnerischen Angreifer und geht mit diesem ins Kopfballduell. Gleichzeitig muss sich der jeweils freie Verteidiger nach hinten absetzen.
- ▶ Die Verteidiger lernen zu erkennen, dass sie sich sofort zurückfallen lassen müssen, wenn ein Flugball aus dem Mittelfeld unbedrängt gespielt werden kann. Anschließend starten sie vorwärts zum Ball, um diesen per Kopf klären zu können.
- ▶ Im Wechsel von beiden Seiten üben lassen.