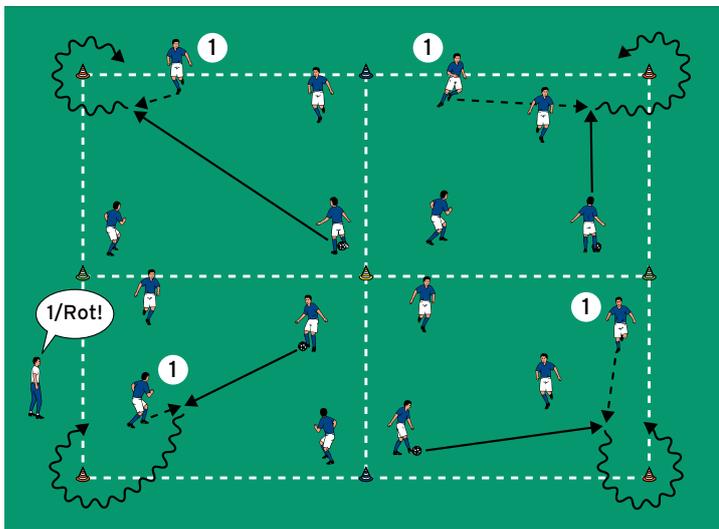


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend mit verschiedenfarbigen Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion, indem er laut eine Zahl und eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Ballbesitzer passt nun schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das jeweilige Hütchen umdribbelt.
- ▶ Dann passt er zu einem beliebigen Mitspieler und beendet so die Aktion.
- ▶ Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

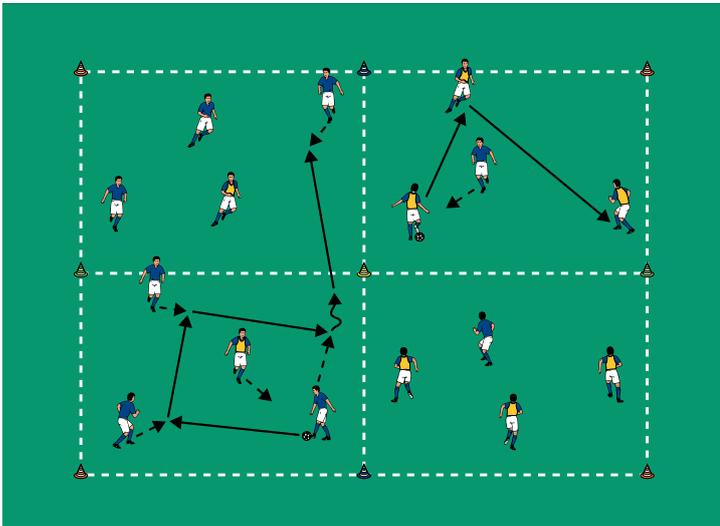
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchens müssen die Spieler 5-mal jonglieren, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchens passen sich die Teams 3-mal untereinander zu.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn einige Aktionen mit 'normalem' Tempo ablaufen lassen, um ein ordnungsgemäßes Aufwärmen zu garantieren.
- ▶ Als Trainer die Spieler darauf hinweisen, dass sie zum Passen das gesamte Feld nutzen und die Pässe nicht über eine zu kurze Distanz spielen sollen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-DUELLE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Angreiferteams zu je 3 Spielern und 2 Verteidiger
- ▶ In allen Feldern je 3 Angreifer und 1 Verteidiger postieren
- ▶ Je 1 Angreiferteam hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, sich jeweils untereinander zuzupassen, ohne dass der Verteidiger in Ballbesitz kommt.
- ▶ Nach jeweils 3 Zuspielen dürfen die Angreifer zu ihren Mitspielern ins andere Feld passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung), die nun ebenfalls versuchen, 3 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen usw.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Punkte?

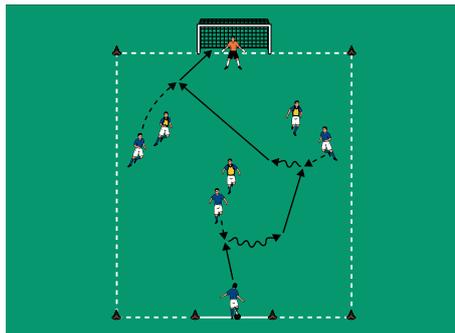
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ Der Ball darf schon mit dem dritten Pass in die andere Hälfte gespielt werden.
- ▶ Jede Mannschaft hat nacheinander 3 Bälle zur Verfügung. Geht 1 Ball ins Aus oder wird vom Verteidiger berührt, so verliert die Mannschaft diesen Ball. Welches Team behält ihre Bälle am längsten?

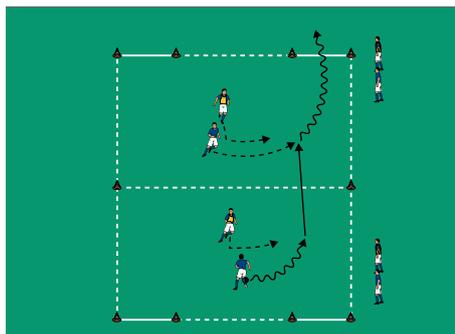
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel ist es, den Ball so oft wie möglich zwischen den beiden Feldern hin- und herzuspielen.
- ▶ Auf eine ausreichende Breitenstaffelung achten, um das Passspiel zu erleichtern.
- ▶ Möglichst Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Zuspielmöglichkeiten zu eröffnen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-AUFTAKT I

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Feld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 1 Mittellinie und jeweils 2 Hütchenlinien markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger benennen

ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 Angreifer und 3 Verteidiger stellen sich im Feld auf.
- ▶ Ein weiterer Angreifer startet die Aktion, indem er von der Hütchenlinie zu einem seiner Mitspieler passt.
- ▶ Dieser versucht, das Zuspiel im 1 gegen 1 zu kontrollieren.
- ▶ Anschließend 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Hütchenlinie.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

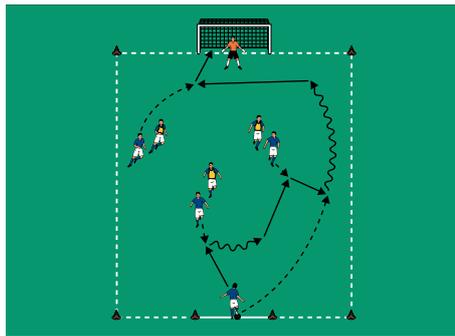
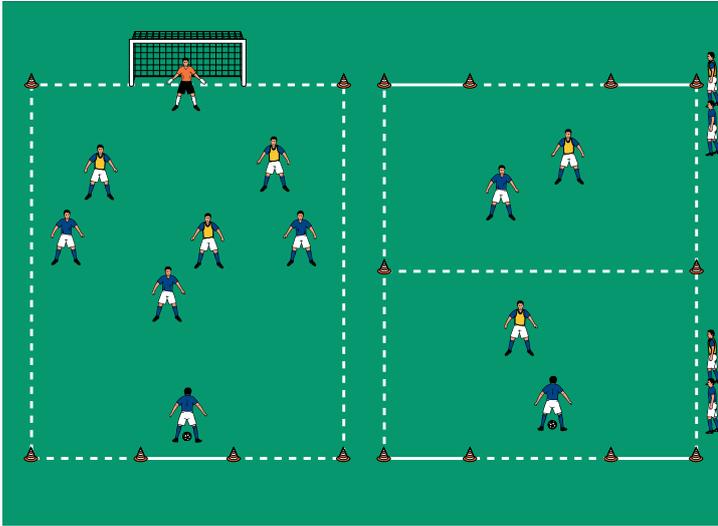
ABLAUF FELD 2

- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in beiden Spielfeldhälften postieren.
- ▶ Der Angreifer in der eigenen Hälfte hat den Ball und versucht, im 1 gegen 1 zu seinem Mitspieler in die gegnerische Hälfte zu passen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so haben sie 1 Konterversuch nach den gleichen Regeln.

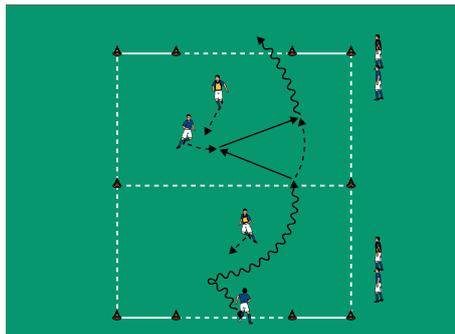
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 dürfen die Angreifer 1-mal zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Im Mittelpunkt steht die erste 1-gegen-1-Situation nach dem Zuspiel des Anspielers: Der Verteidiger muss versuchen, den Angreifer in dessen Rücken so unter Druck zu setzen, dass es ihm nicht gelingt, zum Tor aufzudrehen bzw. in die Spitze zu passen.
- ▶ Als Trainer gegebenenfalls eine Zeit vorgeben, in der die Angreifer abgeschlossen haben müssen.
- ▶ In Feld 2 als Trainer gegebenenfalls eine gewisse Anzahl an Pflichtkontakten vorgeben, ehe der Ball in die Angriffshälfte gepasst werden darf.
- ▶ Die beiden Verteidiger dazu ermutigen, sich gegenseitig zu 'coachen'.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-AUFTAKT II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- ▶ In Feld 2 jetzt je 1 Hütchenlinie auf den Grundlinien markieren

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt darf der Anspieler nach seinem Zuspiel zum 4 gegen 3 ins Feld nachrücken.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf die gegenüberliegende Hütchenlinie.

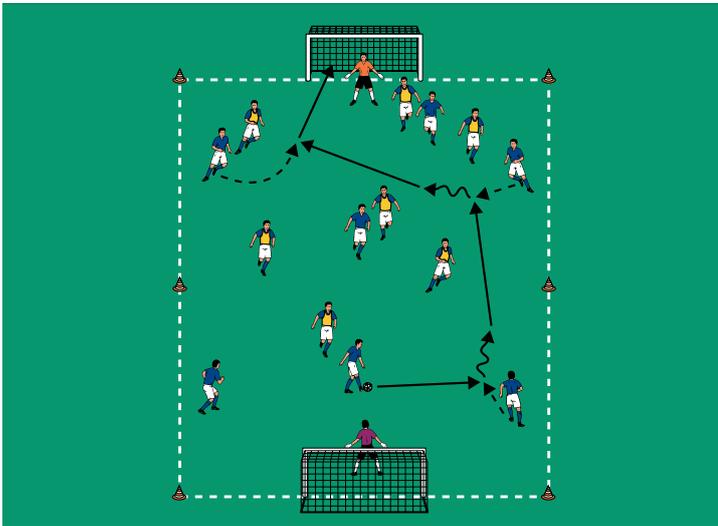
ABLAUF FELD 2

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt muss der Ballbesitzer versuchen, im 1 gegen 1 über die Mittellinie in die gegnerische Hälfte zu dribbeln.
- ▶ Gelingt ihm dies, versucht er, im 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler über die gegnerische Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so haben sie 1 Konterversuch.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesen Spielformen rückt der gruppentaktische Schwerpunkt 'Verteidigen in Unterzahl' verstärkt in den Mittelpunkt.
- ▶ Die Verteidiger in Feld 1 können in der ersten Aktion versuchen, den Angreifer im Zentrum unter Druck zu setzen, müssen dabei jedoch jeweils den nachrückenden Anspieler beachten.
- ▶ In Feld 2 muss der erste Angreifer nun zwingend in die gegnerische Hälfte dribbeln. Da der Verteidiger ihm dorthin jedoch nicht folgen darf, ist seine erste Defensivaktion besonders wichtig, damit sein Mitspieler in der gegnerischen Hälfte nicht in eine Unterzahlsituation gerät.
- ▶ Nach jeweils 4 bis 5 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



SCHLUSSTEIL:

REGEL-MIX

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7, zunächst im freien Spiel, auf die beiden Tore.
- ▶ Der Trainer sagt per Zuruf immer neue Regeln an, die es zu befolgen gilt (siehe Variationen).
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ 1 Angreifer muss jeweils in der eigenen Hälfte verbleiben, damit die Ballbesitzer vor dem gegnerischen Tor in Unterzahl agieren.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, den Ball in der gegnerischen Hälfte zu erobern und sofort 1 Tor zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die schnellen Regeländerungen des Trainers dienen einer gesteigerten Konzentration der Spieler.
- ▶ Die 'Regelphasen' und das 'freie Spiel' möglichst zu gleichen Teilen abwechseln.
- ▶ Maximal 2 bis 3 'Regeln' zur Anwendung kommen lassen.