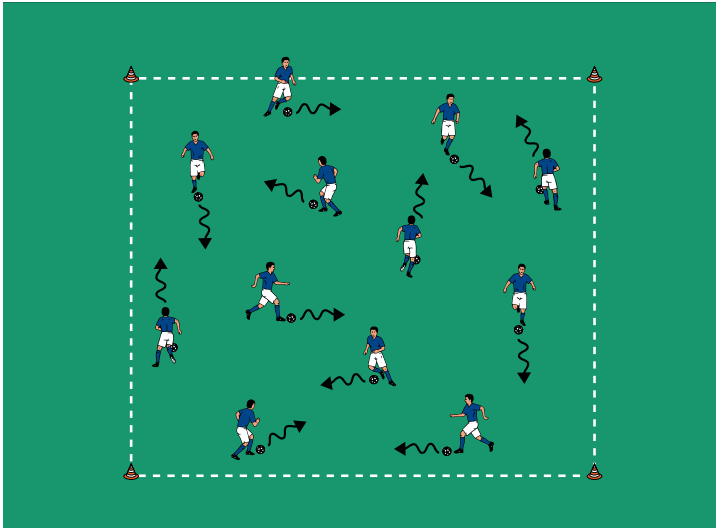


## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### EINZELARBEIT MIT BALL

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen 1 Übungsraum markieren
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler führen folgende balltechnische Aufgaben aus:
  - ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld und vermeiden dabei Zusammenstöße mit Mitspielern.
  - ▶ Die Spieler halten den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle an, setzen sich kurz auf den Ball und dribbeln dann in entgegengesetzter Richtung weiter, nachdem sie den Ball mit der Innenseite hinter das Standbein gespielt haben.
  - ▶ Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und tauschen den Ball. Nach einer Ballübergabe erfolgt jeweils ein kurzes Tempodribbling in den freien Raum.
  - ▶ Den Ball aus dem Jonglieren heraus über Kopfhöhe spielen, mit der Stirn nach hinten köpfen und rücklings mit beiden Händen fangen.

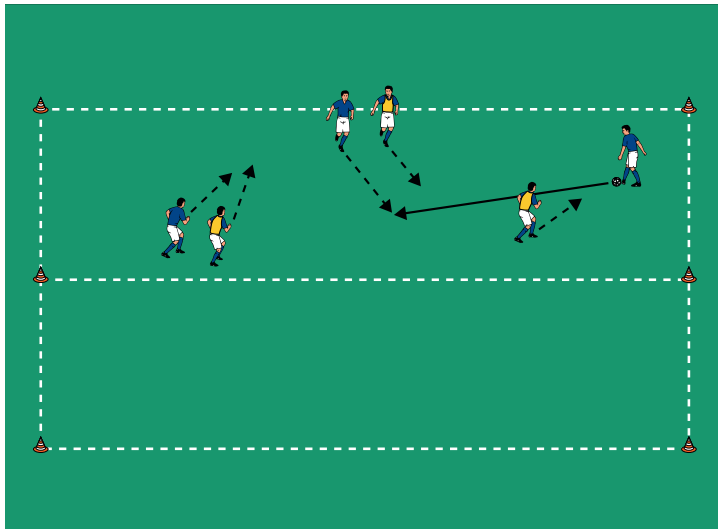
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler führen im Dribbling schnelle Körperdrehungen hinter dem Ball aus.
- ▶ Nachdem die Spieler den Ball aus dem Jonglieren über Kopf gespielt haben, setzen sie sich schnell hin und fangen den herunterfallenden Ball im Sitzen. Danach werfen sie den Ball im Aufstehen so hoch, dass sie direkt weiterjonglieren können.
- ▶ Auf Kommando "stürmen" die Spieler mit Ball einige Meter aus dem Feld und bauen dabei viele Finten und Drehungen ein.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Abwechslungsreiche Übungsformen mit Ball immer wieder ins Aufwärmen einbauen!
- ▶ Die Spieler ermuntern, Kreatives und Eigenständiges auszuprobieren.
- ▶ Zwischendurch mit Dehnungsübungen unterbrechen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### 3 GEGEN 3 VON FELD ZU FELD

##### ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaft in vier 3er-Gruppen einteilen
- ▶ 2 etwa 30 x 15 Meter große Felder mit Hütchen abstecken und die Mittellinie markieren (die Abbildung zeigt 1 Feld)

##### ABLAUF

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 3 gegen 3 in einer Hälfte.
- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft versucht dabei, den Ball so oft wie möglich zu kombinieren, ohne dass ein Gegner an den Ball kommt.
- ▶ Für 5 erfolgreiche Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, muss sie schnellstmöglich in die andere Hälfte kontern, denn nur dort zählen ihre Zuspiele.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

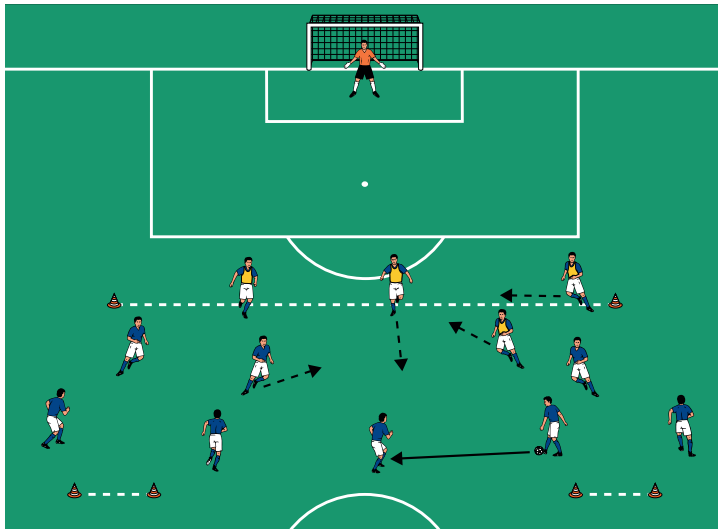
##### VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf, aber den Ball zuwerfen (mit Ball höchstens 3 Schritte).
- ▶ Bei leistungsstarken Spielern die Zahl der erlaubten Ballkontakte (beim Zuwerfen die Zahl der Schritte) begrenzen.
- ▶ Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt in der anderen Hälfte zurück, und die Angreifer haben eine 3-zu-2-Überzahl.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese laufintensive Übung mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen unterbrechen.
- ▶ Kommt kein Spielfluss zustande, das Spielfeld vergrößern.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger zusammenarbeiten, in Ballnähe möglichst eine Überzahl herstellen und den Gegner geschlossen unter Druck setzen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich getrennt auf.

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### 4 GEGEN 8

##### ORGANISATION

- ▶ Die Spieler in drei 4er-Gruppen aufteilen
- ▶ 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie
- ▶ Etwa 25 Meter vor dem Tor eine Hütchenlinie markieren
- ▶ Vor der Mittellinie 2 Hütchentore aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Zwei 4er-Teams bilden 1 Mannschaft und spielen gegen die verbleibenden 4 Spieler auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Verteidiger postieren sich 25 Meter vor dem Tor auf der Hütchenlinie.
- ▶ Es wird mit Abseits gespielt!
- ▶ Ist der Angriff abgeschlossen, so starten die Angreifer immer von den Hütchentoren aus den nächsten Angriff.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie in Richtung Hütchentore, von wo aus dann ein neuer Angriff startet.
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten, danach wechseln die Verteidiger mit einem 4er-Team der Angreifer.
- ▶ Welche Gruppe erhält die wenigsten Gegentore?

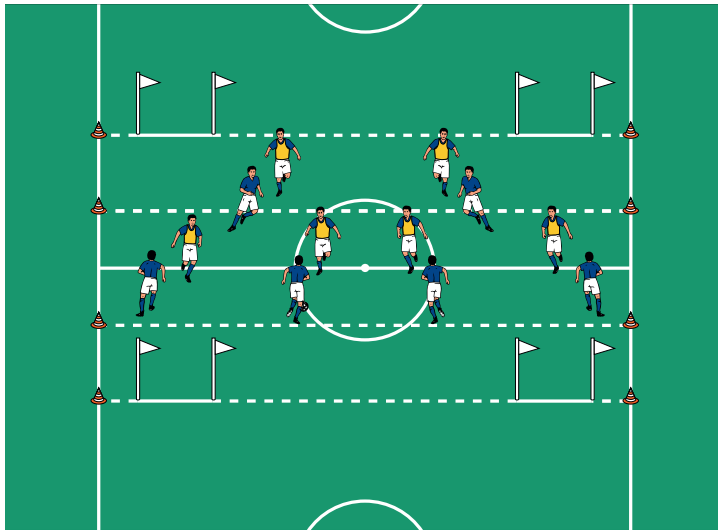
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballkontakte der Angreifer beschränken.
- ▶ Die Verteidiger spielen bei Balleroberung den zweiten Torwart, der sich frei hinter den Hütchentoren bewegen darf, hoch an. Jedes erfolgreiche Fangen des Balles gleicht 1 Tor der Angreifer aus.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Verteidiger auch in Unterzahl gute Chancen haben, das Tor zu verteidigen, bleibt die Motivation der Spieler sehr hoch.
- ▶ Die Verteidiger sollen immer auf die Ballseite verschieben und dort den Gegner unter Druck setzen.
- ▶ Darauf achten, dass die 4 Verteidiger synchron verschieben und nicht kreuzen!

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2:

#### SPIEL AUF JE 2 KLEINE TORE

##### ORGANISATION

- ▶ Die Spieler in 2 Mannschaften à 6 Spieler einteilen
- ▶ Im Bereich der Mittellinie eine 35 Meter tiefe Zone markieren und nochmals in 3 Querzonen unterteilen (10, 15, 10 Meter Tiefe)
- ▶ Auf den Grundlinien dieser Spielfläche stehen jeweils 2 kleine Tore (2 Meter breit)

##### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel im 6 gegen 6 von Grundlinie zu Grundlinie auf die beiden Kleintore.
- ▶ Die Verteidiger sollen immer zur Ballseite verschieben und versuchen, dort Überzahl herzustellen.
- ▶ Auf ein schnelles Umschalten von Angriff auf Verteidigung und umgekehrt achten!

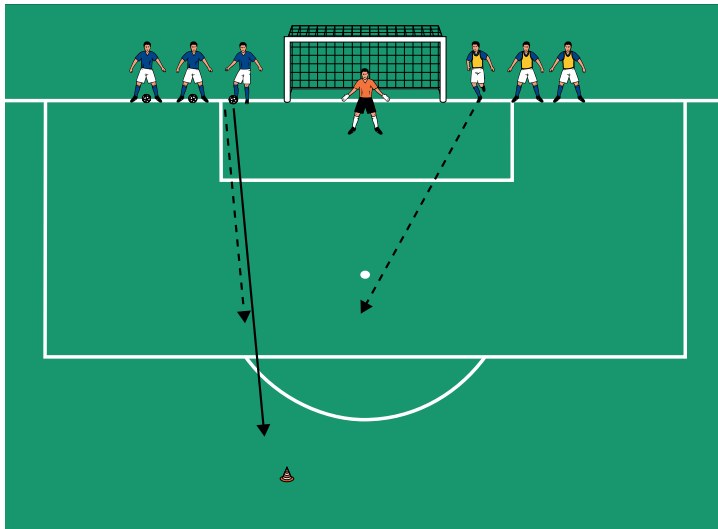
##### VARIATIONEN

- ▶ Tore zählen nur, wenn sie aus der 10-Meter-Zone vor dem gegnerischen Tor erzielt wurden.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- ▶ Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Linien mit kleinen Hütchen markieren.
- ▶ Geschlossen zum Ball verschieben!
- ▶ Angreifer, die die Positionen tauschen, sinnvoll übergeben!

## THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL:

## TORSCHUSS-WETTKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Vier 3er-Teams bilden
- ▶ Pro Tor mit Torhüter zwei 3er-Teams jeweils an den Pfosten (die Abbildung zeigt einen Aufbau)
- ▶ Jeweils 20 Meter vor dem rechten Pfosten 1 Hütchen aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler am rechten Pfosten haben jeweils 1 Ball.
- ▶ Der erste Spieler der Gruppe passt in Richtung Hütchen und läuft schnellstmöglich hinterher.
- ▶ Er darf den Ball aber erst jenseits des Hütchens wieder berühren.
- ▶ Im Moment des Passes darf auch der Spieler vom anderen Pfosten loslaufen und versuchen, eher am Ball zu sein.
- ▶ Danach 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer spielt den Ball zum Hütchen.
- ▶ Statt einem laufen 2 Angreifer.
- ▶ Die Zeit pro Angriff beschränken.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Angreifer eng markieren, wenn er mit dem Rücken zum Tor steht. Den Körper zwischen Ball und Angreifer schieben und in dem Moment der Drehung zupacken.
- ▶ Ist der Angreifer in frontaler Position, nimmt der Verteidiger eine seitliche Stellung ein und bietet seine starke Seite zum Durchbruch an.
- ▶ Mit dem Antritt des Angreifers rückt der Verteidiger heran, und im Idealfall kann er seinen Laufweg kreuzen und den Ball ablaufen.