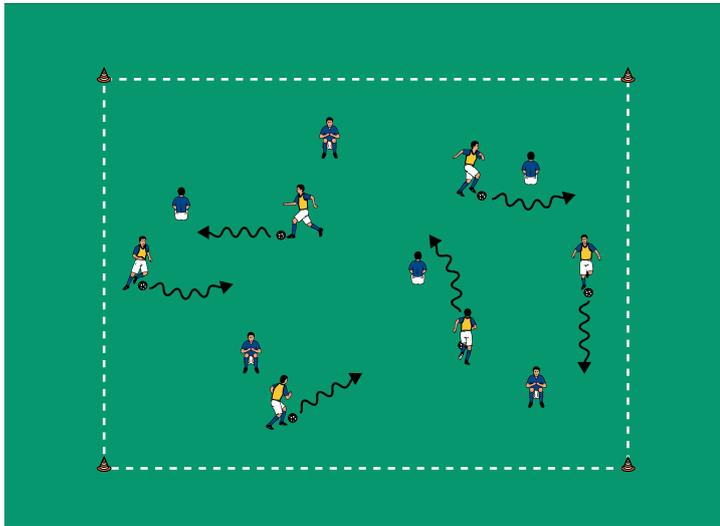


## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### SPIELER-HINDERNISSE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren.
- ▶ Die Spieler in 2 gleich große Gruppen einteilen.
- ▶ Eine Gruppe verteilt sich sitzend im Feld.
- ▶ Die Spieler der anderen Gruppe haben je 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln mit wechselnden Aufgaben um die sitzenden Spieler:
  - Freies Dribbling um die sitzenden Spieler.
  - Dribbling nur mit der Innen-/Außenseite.
  - Jeden sitzenden Spieler einmal komplett umdribbeln.
  - Die sitzenden Spieler breiten die Arme aus. Die Ballbesitzer passen jeweils vorbei, springen über einen Arm und dribbeln weiter.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den beiden Gruppen.

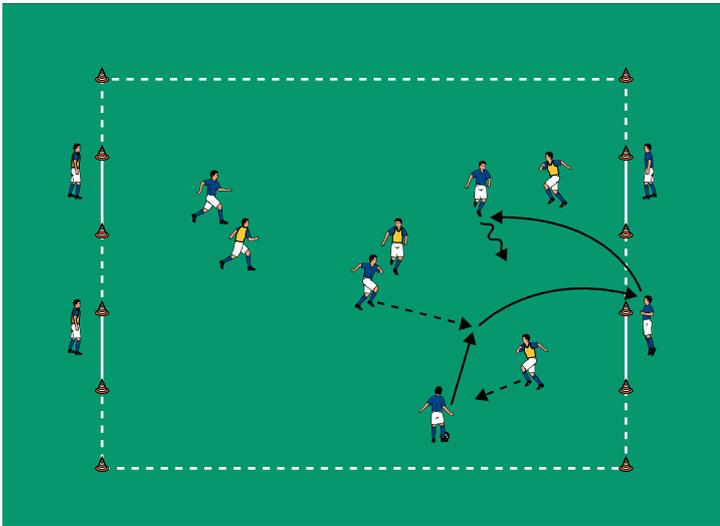
##### VARIATION

- ▶ Die Spieler der anderen Mannschaft agieren als Störspieler. Nach einer Balleroberung passen sie sofort zurück. Welche Gruppe schafft in 3 Minuten die meisten Ballgewinne?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Übung eignet sich besonders bei großen Gruppen, in denen nicht für jeden Spieler ein Ball zur Verfügung steht.
- ▶ Die Spieler sollen eng und sicher dribbeln.
- ▶ Die Torhüter in die Ballaufgaben integrieren.

## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### ABLEGEN VON FLUGBÄLLEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 4 Hütchentoren (Breite: je 3 Meter) markieren.
- ▶ Die Spieler in 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jeweils 2 Spieler beider Teams als Anspieler kurz hinter den Toren der Gegnermannschaft postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft verteidigt bzw. greift auf 2 Hütchentore an.
- ▶ Ziel ist es, aus dem Zusammenspiel einen Flugball auf einen der beiden eigenen Anspieler zu spielen, der das hohe Zuspiel per Kopf auf einen nachrückenden Spieler ablegt, so dass dieser über die Torlinie dribbeln kann.
- ▶ Die Anspieler hinter den Toren fliegend wechseln.
- ▶ 2 Durchgänge zu je 5 Minuten spielen.
- ▶ Welches Team ist erfolgreicher?

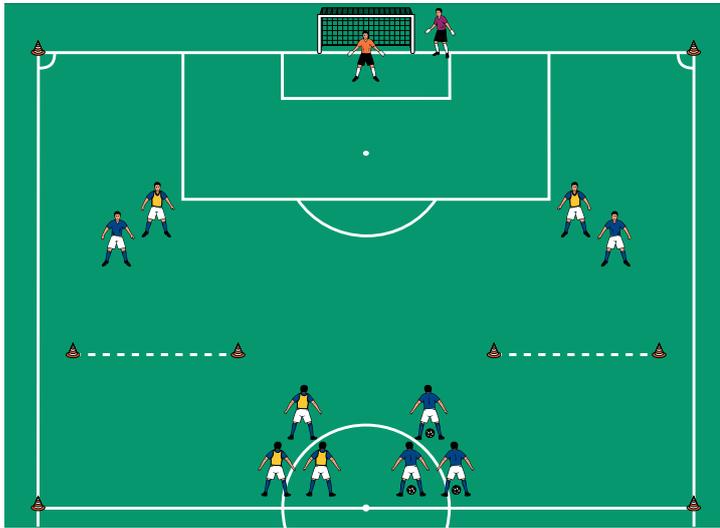
##### VARIATIONEN

- ▶ 2 Neutrale bestimmen, die die Ballbesitzer jeweils unterstützen.
- ▶ Die Empfänger der Kopfballablage müssen durch das jeweils andere Hütchentor dribbeln.
- ▶ Den Wandspielern flach zuspielen. Diese lassen die Zuspiele direkt auf einen nachrückenden Mitspieler prallen.

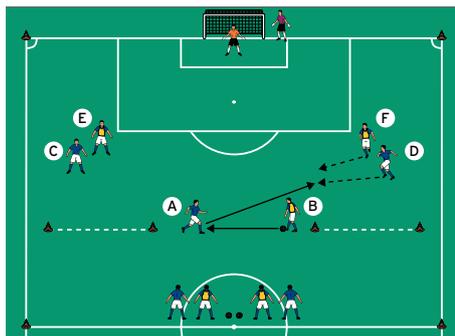
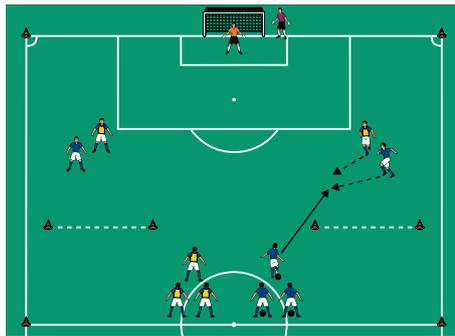
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flugbälle erst spielen, wenn der Passweg frei ist.
- ▶ Hinter den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



Übung 1



Übung 2

### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1 MIT ANSCHLUSS-AKTION I

##### ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter seitlich 2 Hütchentore errichten (Breite: 5 Meter).
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen.
- ▶ Je 1 Paar an den Eckpunkten des Strafraums positionieren.
- ▶ Die anderen Paare mit je 1 Ball als Anspieler zwischen den Hütchentoren aufstellen.

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Ein Anspieler passt zum Angreifer am Flügel.
- ▶ Dieser soll sich gegen den Verteidiger durchsetzen und auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Der Verteidiger soll möglichst bereits das Zuspiel abfangen, ansonsten den Zweikampf für sich entscheiden und bei einem Ballgewinn durch das Kontertor dribbeln.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Abwechselnd über beide Seiten spielen.

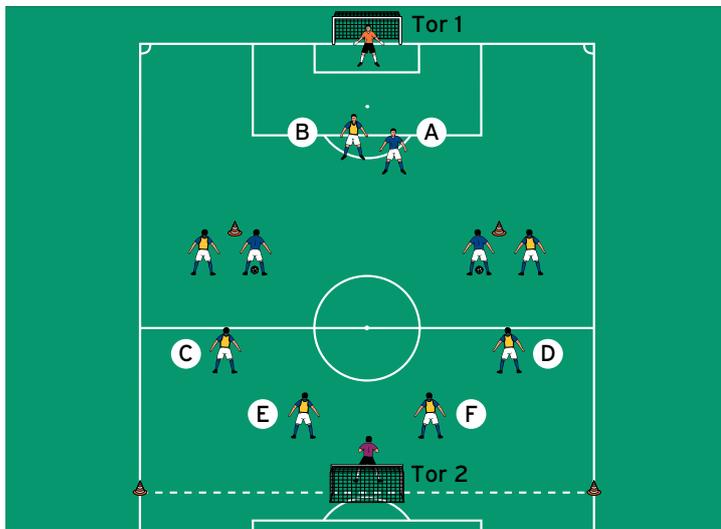
##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Mittelfeldspieler A und B passen sich im Direktspiel zu.
- ▶ Nach einer Weile passt A dann zu D oder B zu C.
- ▶ Der jeweilige Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Die jeweiligen Verteidiger versuchen, bereits das Zuspiel abzufangen. Ansonsten versuchen sie, den Ball im 1 gegen 1 zu erobern. Gelingt dies, sollen sie per Pass durch das jeweilige Hütchentor einen Treffer erzielen.

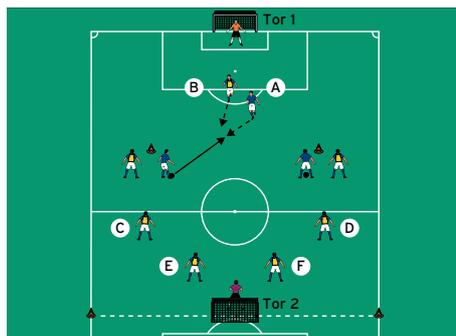
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger soll die Innenbahn zum Tor verstellen und seitlich versetzt hinter dem Angreifer agieren.
- ▶ Das Zuspiel möglichst früh erkennen (antizipieren), abfangen und so bereits den Ballbesitz des Angreifers verhindern.
- ▶ Läuft der Angreifer dem Zuspiel entgegen, hinter dem Angreifer verbleiben und auf eine Chance zum Angriff auf den Ball lauern.

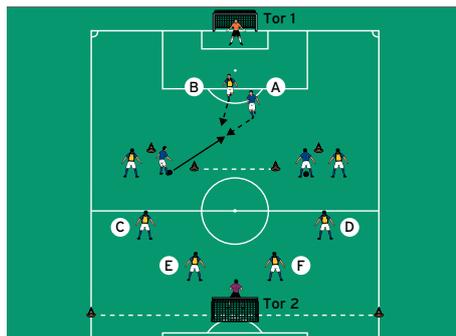
## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



Übung 1



Übung 2



### HAUPTTEIL 2:

#### 1 GEGEN 1 MIT ANSCHLUSS-AKTION II

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 80 x 65 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Vor einem Tor 3 Spielerpaare postieren.
- ▶ 4 weitere Spieler auf vorgegebenen Positionen vor dem anderen Tor aufstellen.

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A soll sich von B lösen (Strafraumbreite als grobe Feldbegrenzung vorgeben), ein Zuspiel vom Flügel an- und mitnehmen und gegen B auf Tor 1 abschließen.
- ▶ B soll möglichst das Zuspiel abfangen, ansonsten den Ball im 1 gegen 1 erobern und abschließend auf C oder D spielen.
- ▶ Der jeweilige Passempfänger dribbelt zur Grundlinie und flankt auf die Sturmspitzen E und F, die auf Tor 2 abschließen.
- ▶ Der Anspieler rückt mit seinem Partner auf die Position von A bzw. B.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite.

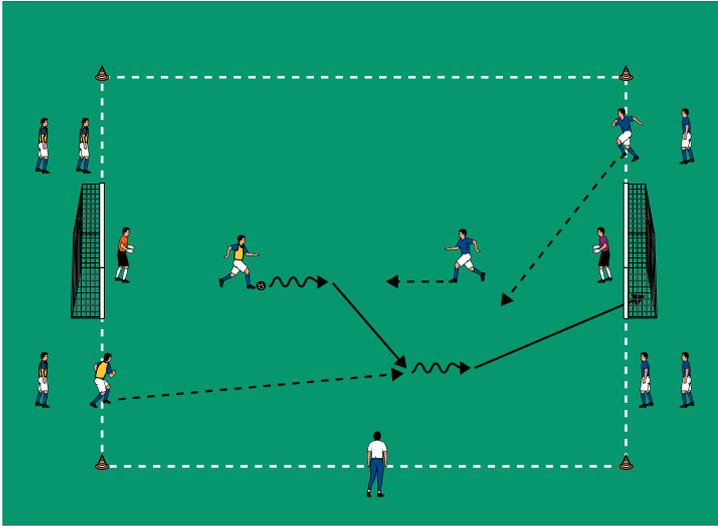
##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Zusätzlich eine Konterlinie errichten.
- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt darf A die gesamte Breite des Feldes nutzen, um sich von B zu lösen.
- ▶ B soll nach Balleroberung über die Konterlinie dribbeln und C oder D anspielen usw.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht direkt im Rücken des Angreifers stehen, da ein Zuspiel aus dieser Position nicht abgefangen werden kann.
- ▶ Seitlich versetzt auf der "inneren Linie" agieren.
- ▶ Das Zuspiel möglichst früh erkennen (antizipieren), abfangen und so bereits den Ballbesitz des Angreifers verhindern.
- ▶ Nach Ballgewinn sofort zielgenau auf C oder D spielen.
- ▶ Lläuft der Angreifer dem Zuspiel entgegen, hinter dem Angreifer verbleiben und auf eine Chance zum Angriff auf den Ball lauern.

## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



### SCHLUSSTEIL:

### VOM 1 GEGEN 1 ZUM 5 GEGEN 5

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern etwa 35 Meter gegenüber aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ 1 Spieler pro Team mit 1 Ball im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig neben den Toren.

#### ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach jeweils 20 Sekunden ruft der Trainer einen weiteren Spieler jeder Mannschaft auf, die zum 2 gegen 2 ins Feld nachstarten usw.
- ▶ Sobald 5 Spieler pro Team im Feld sind, 4 Minuten spielen lassen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Anschließend erneut im 1 gegen 1 starten.

#### VARIATION

- ▶ Vom 5 gegen 5 nacheinander Spieler aus dem Feld rufen, bis es wieder zum 1 gegen 1 kommt.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Treffer laut mitzählen lassen.
- ▶ Im 1 gegen 1 soll der Verteidiger den Angreifer möglichst nach außen drängen.
- ▶ Die pausierenden Spieler sollen das Spiel genau beobachten, um jederzeit eingreifen zu können.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.