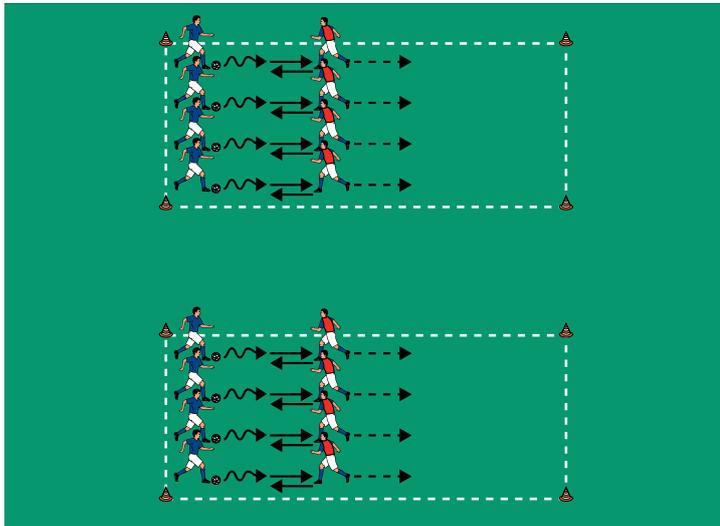


THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!



AUFWÄRMEN 1:

LAUFKOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ Zwei 17 x 7 Meter große Felder markieren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Felder verteilen.
- ▶ In beiden Feldern die Hälfte der Spieler mit Bällen auf einer Grundlinie postieren, die anderen Spieler mit 3 Meter Abstand gegenüber aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln auf die Spieler ohne Ball zu.
- ▶ Die Spieler ohne Ball laufen rückwärts mit Blickrichtung zu den Ballbesitzern.
- ▶ Die Ballbesitzer spielen einen Pass auf die jeweils gegenüberlaufenden Spieler.
- ▶ Diese lassen den Ball im Lauf zurück klatschen und bewegen sich weiter rückwärts.
- ▶ An der Grundlinie wechseln die Spieler die Rollen.

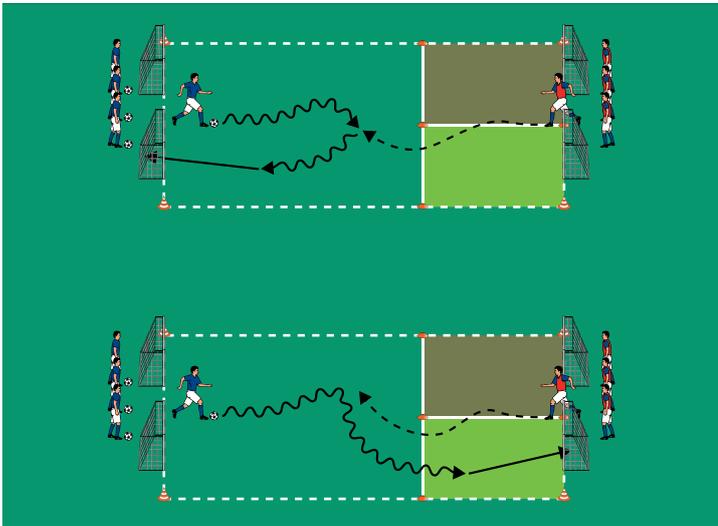
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer werfen die Bälle zu und die Spieler ohne Ball spielen per Volleyschuss zurück.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln die Spieler ohne Ball an (auch seitlich), sodass diese sich wie Verteidiger den Dribblings entsprechend anpassen und ausrichten müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aktionsbereit sein: Leicht in die Knie gehen und auf dem Vorfuß laufen.
- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Beim Dribbling des Gegenübers stets eine diagonale Position einnehmen und so eine Seite anbieten (= Verteidigungshaltung)

THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!



AUFWÄRMEN 2:

1 GEGEN 1 AUF FARBENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf den Grundlinien jeweils 2 Minitore aufstellen.
- ▶ In beiden Feldern 2 farbliche Zonen (5 Meter tief) vor den Toren einer Grundlinie markieren.
- ▶ Pro Feld 2 Teams bilden und je einer Grundlinie zuordnen.
- ▶ Die Teams an den Grundlinien gegenüber der farblichen Zonen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln ins Feld und versuchen, in der gelben Zone einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Sobald der jeweilige Angreifer ins Feld dribbelt, startet der Verteidiger von der anderen Grundlinie ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die Minitore gegenüber.
- ▶ Nach einige Durchgängen die Positionen und Aufgaben tauschen.

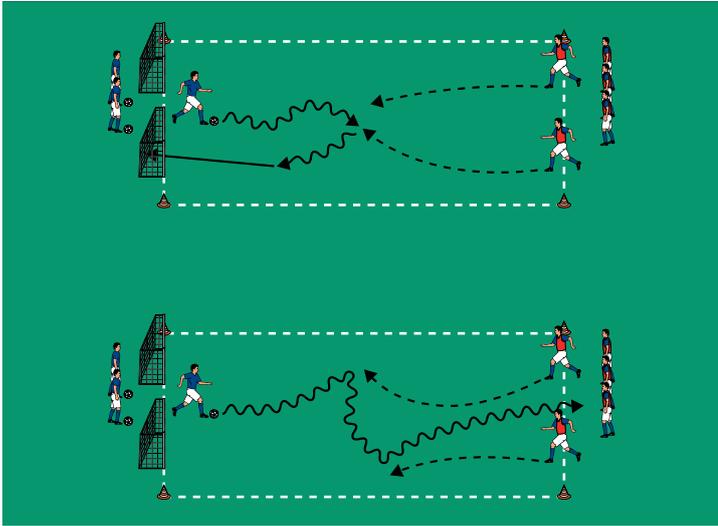
VARIATIONEN

- ▶ Als Angreifer auf das Tor der roten Zone angreifen.
- ▶ Der Angreifer sagt mit dem Andribbeln an, auf welches Tor gespielt wird.
- ▶ Der Verteidiger eröffnet durch einen Pass auf den Angreifer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger schnellstmöglich die Distanz zum Angreifer verkürzen.
- ▶ Rechtzeitig abstoppen und das Tempo sowie die Laufrichtung des Angreifers aufnehmen.
- ▶ Dem Angreifer bewusst eine Seite anbieten.
- ▶ Mit dem versuchten Durchbruch des Angreifers auf die angebotene Seite den Zweikampf suchen und aktiv den Ball erobern.

THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 2 MIT KONTERTOREN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die farblichen Zonen mit den dazugehörigen Minitoren entfernen.
- ▶ In jedem Feld 3 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Angreifer stehen mit Bällen zwischen den Toren, die Verteidiger an der Grundlinie gegenüber.

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und startet so den Angriff.
- ▶ Gleichzeitig starten von der anderen Grundlinie 2 Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Angreifer versucht, im 1 gegen 2 die Grundlinie der Verteidiger zu überdribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Minitore.

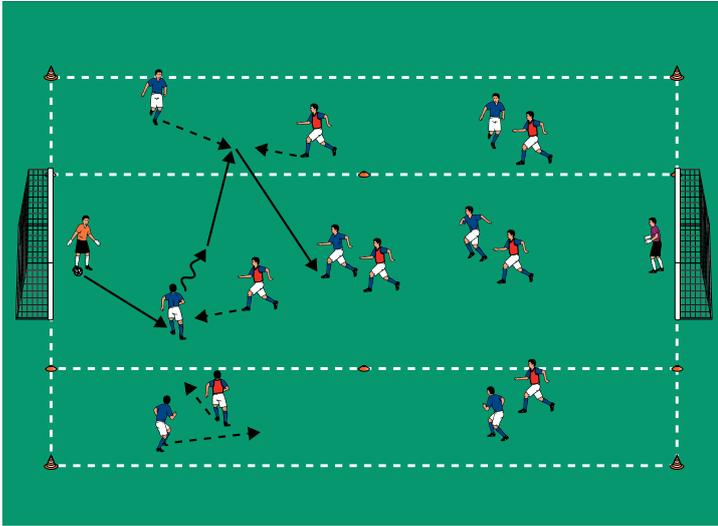
VARIATIONEN

- ▶ Angreifer und Verteidiger aus unterschiedlichen Positionen starten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Verteidiger lenkt den Angreifer bzw. bietet eine Seite an, der andere sichert diagonal dahinter ab und "lauert" auf den Ballgewinn.
- ▶ Den Angreifer möglichst zum Mitspieler lenken und so die Überzahl bewusst nutzen.

THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!



HAUPTTEIL 2:

8 GEGEN 8 IN DREI ZONEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit 3 Längszonen markieren.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen in einer 3-1-3-Grundordnung.
- ▶ Der Torhüter von Blau startet jeden Angriff.
- ▶ Die Angreifer sind an ihre Zonen gebunden und dürfen diese im Angriff nicht verlassen (jeweils 2 Außen und 3 im Zentrum).
- ▶ Die Verteidiger (= Rot) dürfen sich frei bewegen und versuchen, den Ball zu erobern und zu kontern.
- ▶ Nach einiger Zeit die Aufgaben der Teams tauschen.

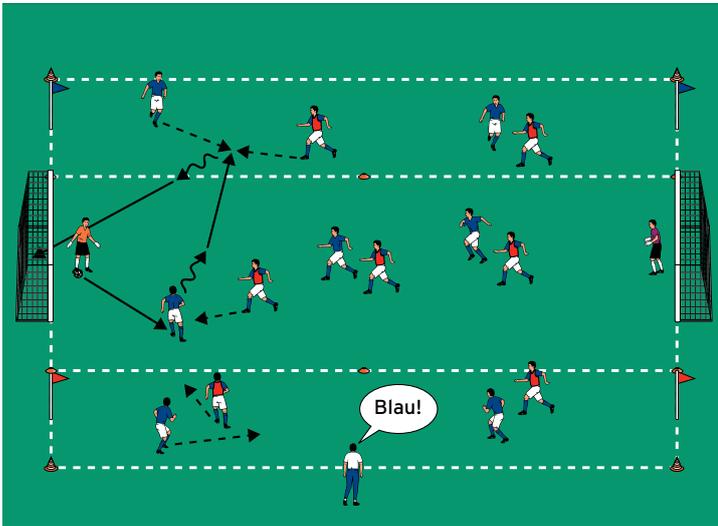
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer in unterschiedlichen Verhältnissen an die Zonen binden (z. B. 3-1-3, 3-2-2 oder 1-4-2).
- ▶ Die Angreifer im 7 gegen 9 frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pass- und Laufwege so zustellen, dass dem Gegner bewusst nur eine Zone angeboten wird.
- ▶ Ballorientiert agieren und sich von Gegenspielern nicht aus der Ordnung ziehen lassen.
- ▶ Bei Überzahl in Ballnähe entschlossen und aktiv zupacken.

THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 8 IN DREI FARBENZONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Die Außenzonen farblich markieren (z. B. mit Stangen, Hütchen oder Leibchen).

ABLAUF

- ▶ Grundsätzlich freies Spiel im 8 gegen 8.
- ▶ Der Trainer gibt immer wieder eine Pressingzone vor (Rot, Mitte oder Blau).
- ▶ Erobert ein Team den Ball in der entsprechenden Zone, erhält es 3 Extrapunkte.

VARIATIONEN

- ▶ Die Teams entscheiden sich vor Beginn selbst für eine Pressingzone, die sie nur dem Trainer und nicht dem gegnerischen Team mitteilen.
- ▶ Querzonen anstatt der Längszonen nutzen.
- ▶ Freies Spiel im 8 gegen 8.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kompakt im Team agieren.
- ▶ Gegenseitig coachen und klare Kommandos geben, besonders bei Pressingauslösern (z. B. schlechter Pass oder nach Pass in die gewählte Pressingzone).
- ▶ Pass- und Laufwege so zustellen, dass der Gegner in die entsprechende Zone gelenkt wird.
- ▶ Mit dem gegnerischen Betreten der Pressingzone aktiv auf die Balleroberung gehen.