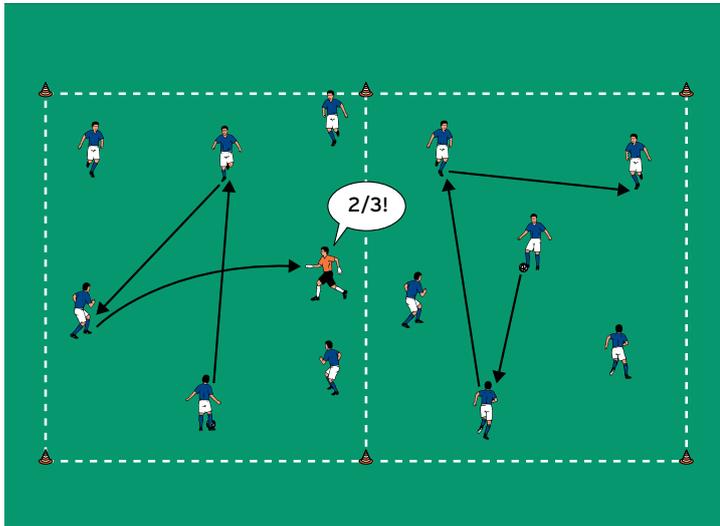


THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN TROTZ UNTERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

MITDENK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und 1 Torhüter benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in beiden Feldern zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Torhüter startet abwechselnd in beide Felder und startet per Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- ▶ Die erste Zahl legt die erlaubten Ballkontakte fest.
- ▶ Die zweite Zahl gibt die Anzahl der Pässe vor.
- ▶ Der letzte Pass muss jeweils in die Arme des Torhüters gespielt werden.

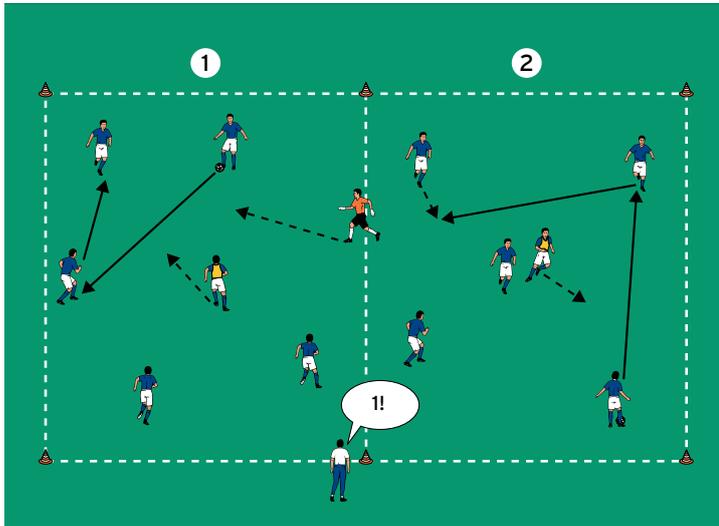
VARIATIONEN

- ▶ Der letzte Pass kann so gespielt werden, dass der Torhüter zum Ball springen muss.
- ▶ Der Torhüter ruft nur eine Zahl, die die Anzahl der Pässe vorgibt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter sollte nur die Zahlen 1 bis 5 verwenden.
- ▶ Er sollte schnell zwischen den Feldern hin und her wechseln.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN TROTZ UNTERZAHL



AUFWÄRMEN 2:

5 GEGEN 1 PLUS 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Störspieler und 1 Torhüter benennen.
- ▶ Die beiden Felder nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler möglichst viele Pässe im 5 gegen 1 im Feld spielen.
- ▶ Der Torhüter kann zudem als zweiter Störspieler ins Feld nachstarten.
- ▶ Welcher Gruppe gelingen die meisten Pässe?

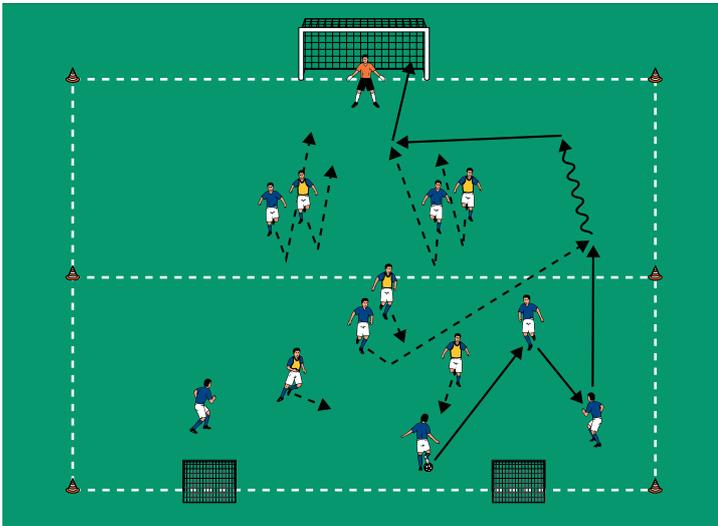
VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter kann die Pässe auch mit der Hand abwehren.
- ▶ Die Passaktion startet in beiden Feldern.
- ▶ Der Torhüter startet jedoch nur ins angesagte Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler nach jeder Aktion wechseln.
- ▶ Nach dem Kommando des Trainers müssen die Spieler schnell reagieren und dabei den Laufweg des nachstartenden Torhüters beachten.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN TROTZ UNTERZAHL



HAUPTTEIL 1:

MUTIGE VERTEIDIGUNG I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 großen Tor und 2 kleinen Toren errichten und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion von der Grundlinie aus und versuchen im 7 gegen 5 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Gelingt den Verteidigern in der gegnerischen Hälfte eine Ballberührung, so erhalten sie einen Punkt.
- ▶ Gelingt ihnen eine Balleroberung, so können sie auf die beiden kleinen Tore angreifen.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Verteidiger wechseln.

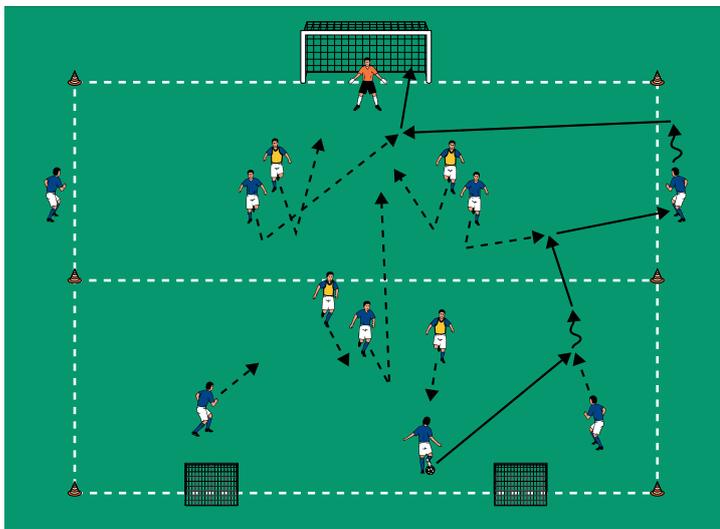
VARIATIONEN

- ▶ Ein Punkt wird nur für eine Balleroberung in der gegnerischen Hälfte vergeben.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 2 Kontakten in der gegnerischen Hälfte spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen trotz Unterzahl mutig sein und eine schnelle Balleroberung anstreben.
- ▶ Sie sollen bedingungslos Druck auf die angreifende Mannschaft ausüben.
- ▶ Dadurch werden sie erkennen, dass häufig schon mutiges Anlaufen ausreicht, um einen geordneten Aufbau zu erschweren.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN TROTZ UNTERZAHL



HAUPTTEIL 2:

MUTIGE VERTEIDIGUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten jeden Angriff von der Grundlinie aus.
- ▶ Sie versuchen nun, im 6 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ In der Angriffshälfte können sie die beiden Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Die Angreifer müssen jedoch mit dem Ball in die Angriffshälfte dribbeln, um die Anspieler nutzen zu können.
- ▶ Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die beiden kleinen Tore.

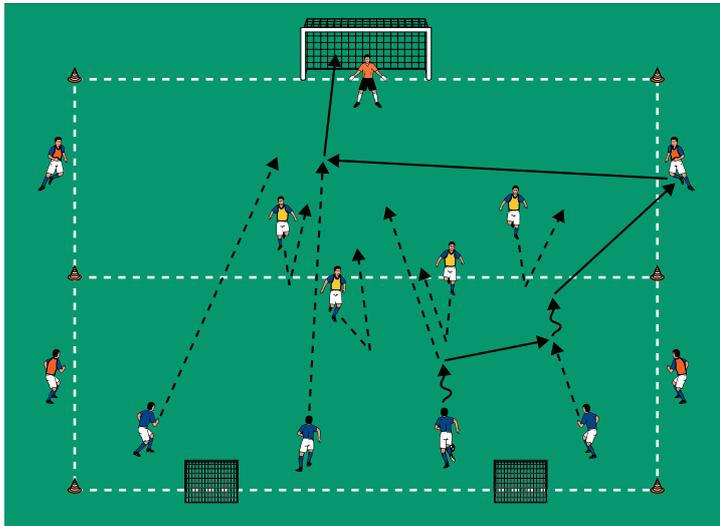
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer spielen mit 2 Pflichtkontakten.
- ▶ Im Feld wird 5 gegen 5 gespielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen nun noch mutiger Druck machen, da die Überzahl in der Angriffshälfte größer wird.
- ▶ Die Spieleröffnung sollte jeweils durch einen Pass von der Grundlinie erfolgen.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN TROTZ UNTERZAHL



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 3 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Die ersten beiden Teams starten mit einem 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Das verbleibende Team postiert sich um das Feld herum.
- ▶ Die Angriffsmannschaft startet jeden Angriff von der Grundlinie aus.
- ▶ Sie können die Anspieler in den Aufbau einbeziehen, wenn sie mit dem Ball über die Mittellinie gedribbelt sind.
- ▶ Die Verteidiger kontern auf die kleinen Tore und können sofort die Anspieler nutzen.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler können auch nach einem Pass in die Angriffshälfte einbezogen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Schwerpunkt der Trainingseinheit wird auch in das Abschlusspiel übertragen.
- ▶ Zum Ende können auch freie Spielphasen eingebaut werden.