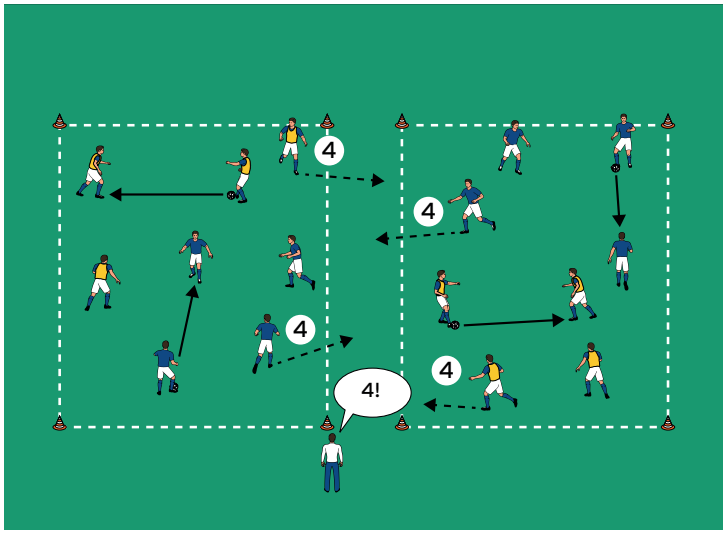
THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-WECHSEL

ORGANISATION

- 2 Felder markieren.
- 2 Gruppen bilden.
- Die Gruppen nochmals unterteilen und die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die aufgerufenen Spieler jeweils im lockeren Trab ins andere Feld.

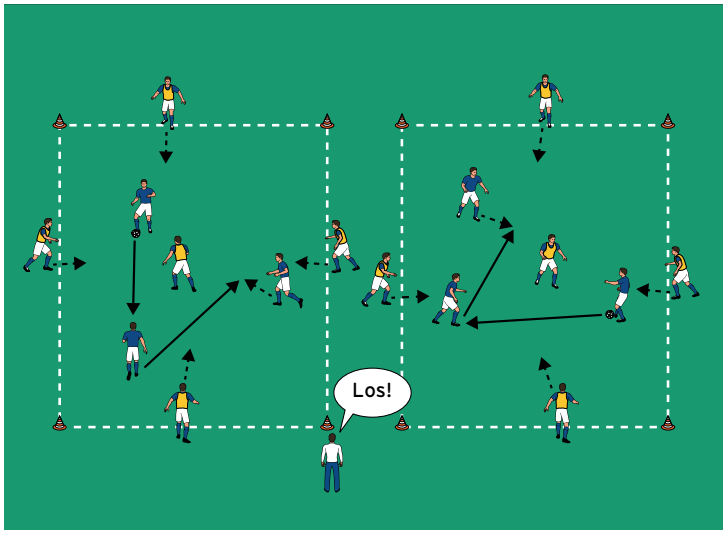
VARIATIONEN

- Die Spieler passen sich per Hand bzw. Drop-Kick zu.
- Der Felderwechsel erfolgt im erhöhten Tempo.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Es laufen 2 Aktionen im gleichen Feld ab.
- Entsprechend müssen die Spieler darauf aufpassen, dass sie sich nicht umlaufen.

THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTES 3 GEGEN 5

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Pro Feld 3 Angreifer und 5 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- Die Angreifer passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando starten die Verteidiger ins Feld und versuchen, den Ball zu erobern.
- In welchem Feld wird zuerst der Ball erobert?
- Nach 3 Durchgängen die Angreifer wechseln.

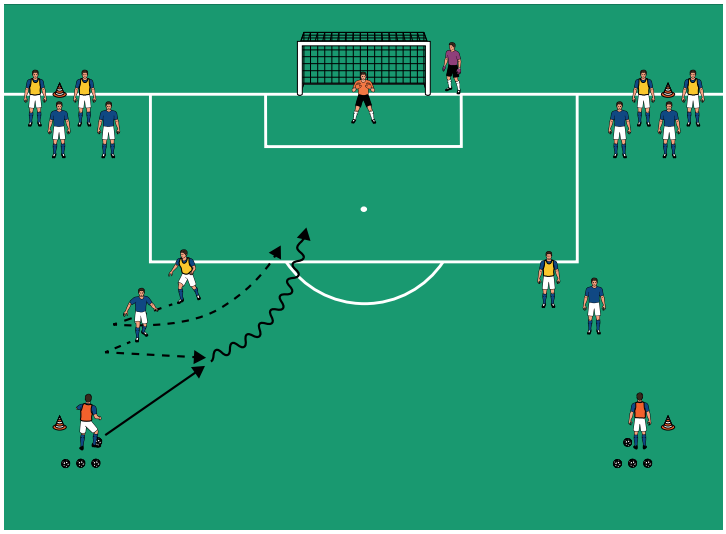
VARIATIONEN

- Nach Balleroberung müssen die Verteidiger selbst 5 Pässe spielen, um die Aktion zu beenden.
- Die Verteidiger starten jeweils 3 Sekunden versetzt hintereinander ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Für diese Übung müssen alle Spieler sehr gut aufgewärmt sein.
- Die Verteidiger müssen sich abstimmen, um möglichst schnell den Ball zu erobern.

THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



HAUPTTEIL 1:

STRAFRAUM-VERTEIDIGUNG I

ORGANISATION

- 1 Spielfeld errichten und das Tor mit Torhüter besetzen.
- Anspielerpositionen markieren.
- Spielerpaare bilden.
- Anspieler benennen.

ABLAUF

- Der Verteidiger postiert sich unmittelbar hinter dem Angreifer.
- Der Anspieler eröffnet flach mit einem Pass in den Fuß des Angreifers.
- Dieser muss nun versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er mit einem Pass zum Anspieler.
- Angreifer und Verteidiger wechseln nach jedem Durchgang die Aufgabe.
- Nach je 4 Minuten die Anspieler wechseln.

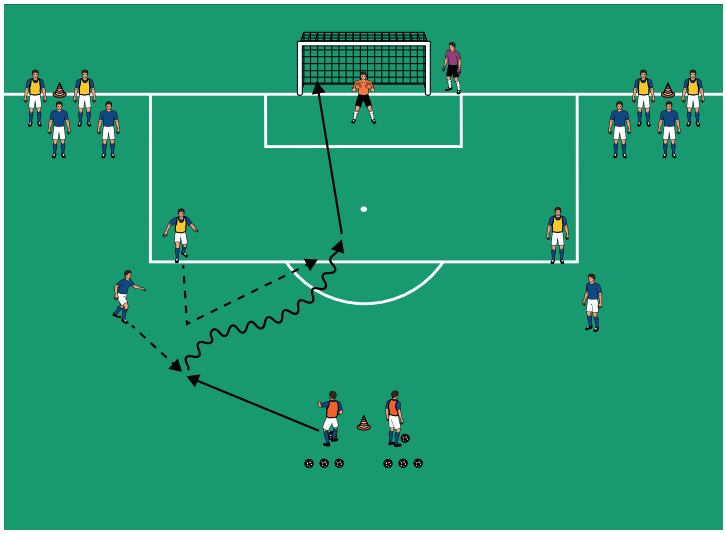
VARIATIONEN

- Jeder Treffer zählt doppelt.
- Für ein Dribbling in den Strafraum erhält der Angreifer 1 Punkt.
- Für ein verhindertes Dribbling in den Strafraum erhält der Verteidiger 1 Punkt, für eine Ballerobernung 2 Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Es wird abwechselnd auf beiden Seiten geübt.
- Die Torhüter tauschen nach jeder Aktion die Position.

THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



HAUPTTEIL 2:

STRAFRAUM-VERTEIDIGUNG II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Die Anspielerposition verändern.

ABLAUF

- Nun postieren sich die Verteidiger innerhalb des Strafraums.
- Der Anspieler startet die Aktion durch ein Zuspiel in den Lauf des Angreifers.
- Dieser muss nun versuchen, in den Strafraum zu dribbeln und zum Torabschluss zu kommen.
- Der Verteidiger soll in erster Linie versuchen, den Torabschluss zu verhindern.
- Erobert er den Ball, so kontert er mit einem Pass zum Anspieler.

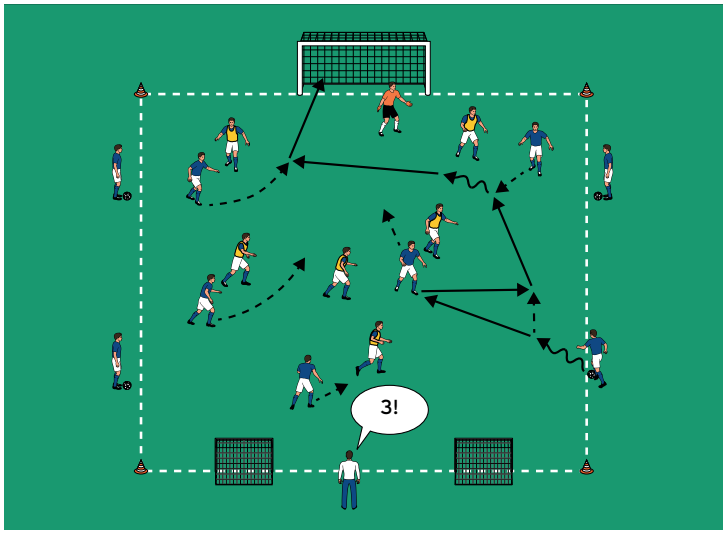
VARIATIONEN

- Das Zuspiel erfolgt halbhoch.
- Die Distanz zwischen Angreifer und Verteidiger variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Diesmal ist der Abstand zwischen den Spielern größer.
- Der Verteidiger muss schnell den Abstand verkleinern, ohne zu dicht aufzulaufen.
- Er sollte versuchen, den Ball möglichst außerhalb des Strafraums zu attackieren.
- Die Einhaltung der inneren Linie ist dabei besonders wichtig.

THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



SCHLUSSTEIL:

NUMMERN-DRIBBLING

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 1 großen und 2 kleinen Toren errichten.
- 2 Mannschaften bilden.
- Im Angriffsteam 4 Anspieler benennen und diese nummerieren.

ABLAUF

- Die Angreifer spielen auf das große Tor, während die Verteidiger auf die beiden kleinen Tore kontern.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt der aufgerufene Anspieler ins Feld und eröffnet das freie Spiel.
- Jede Aktion wird bis zum Ende ausgespielt.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Aufgaben.

VARIATIONEN

- Kontertore zählen doppelt.
- Die Angreifer dürfen nach 15 Sekunden die 3 anderen Anspieler in den Angriff einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Da die Spieler nicht wissen, welcher Spieler ins Feld dribbelt, müssen sie sich in jeder Situation blitzschnell neu im Raum orientieren.
- Die Verteidiger sollten aktiv und entschlossen versuchen, den Ball zu erobern.