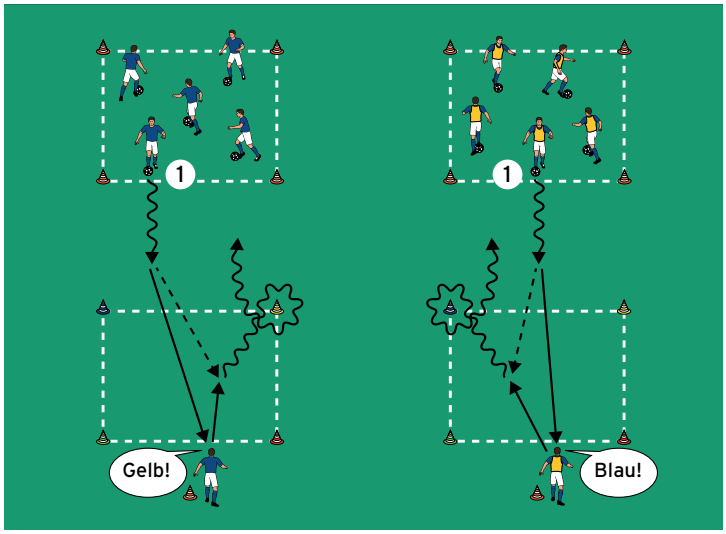
THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 1:

FARB-QUADRATE I

ORGANISATION

- 4 Quadrate markieren.
- Bei 2 Quadraten jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchen nutzen.
- 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren.
- Pro Gruppe jeweils 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- Die Spieler bewegen sich jeweils frei mit dem Ball im Feld.
- Die Spieler dribbeln in vorgegebener Reihenfolge aus dem Feld und passen den Ball zum Anspieler.
- Dieser lässt den Ball klatschen und ruft laut eine Farbe.
- Der Spieler muss nun um das angesagte Hütchen dribbeln, bevor er ins Feld zurückkehrt.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten tauschen.

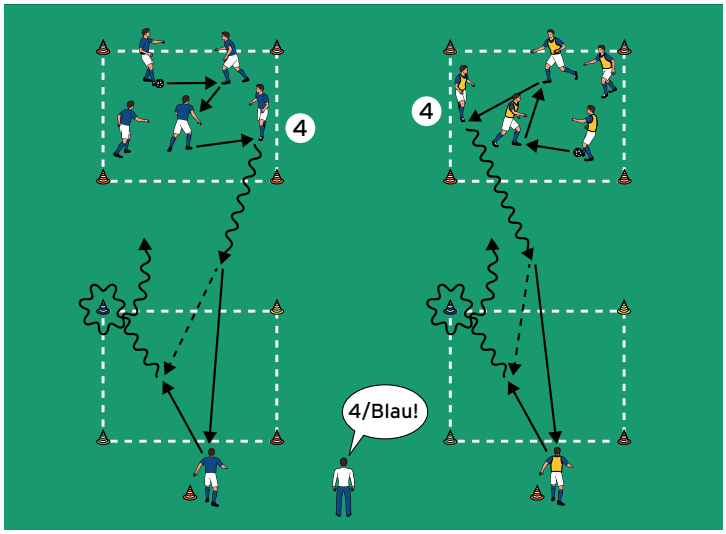
VARIATIONEN

- Auf dem Rückweg ins Feld müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Der Trainer gibt die Spieler per Nummern-Zuruf vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollten sich vor Beginn der Übung die Lage der farbigen Hütchen einprägen.
- Der Anspieler sollte den Ball zentral klatschen lassen.

THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 2:

FARB-QUADRATE II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Die Spieler passen sich nun in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando wird zum aufgerufenen Spieler gepasst, der mit dem Ball das Feld verlässt und ihn zum Anspieler passt.
- Der lässt das Zuspiel klatschen und der aufgerufene Spieler muss nun um das vorgegebene Hütchen dribbeln, bevor er ins Feld zurückkehrt.
- Der Spieler, der zuerst wieder ins Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Die Anspieler nach 4 Durchgängen tauschen.

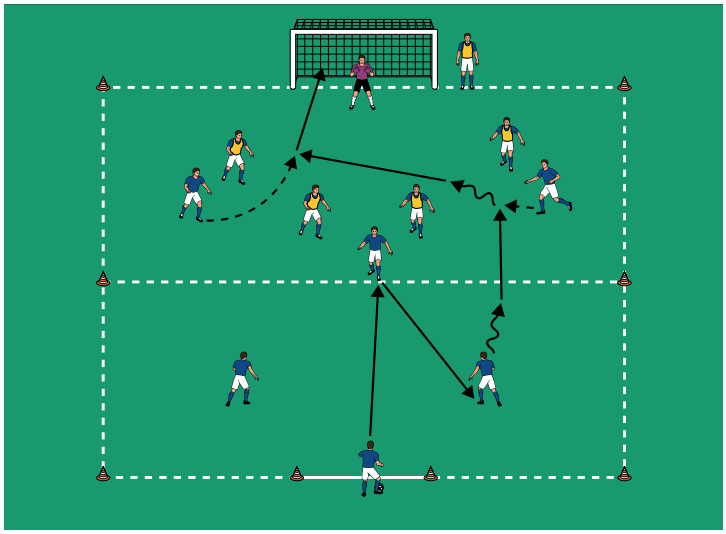
VARIATIONEN

- Der Trainer gibt 2 Farben vor.
- Die Zahl der Spieler wird durch kleine Rechenaufgaben vorgegeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Anspieler muss den Ball ins Feld prallen lassen.
- Die Hütchen müssen komplett umdribbelt werden.

THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



HAUPTTEIL 1:

ZUSPIELE UNTER GEGNER-DRUCK I

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit Tor und Hütchenlinie errichten.
- Die Mittellinie markieren.
- Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- Vor der Mittellinie postieren sich die Aufbauspieler des angreifenden Teams.
- Der Anspieler startet die Aktion durch ein Zuspiel in die Aufbauzone.
- Die beiden Aufbauspieler müssen nun in die Angriffszone passen.
- Anschließend startet das freie Spiel auf das Tor.
- Nach Balleroberung kontern die Verteidiger über die Hütchenlinie.

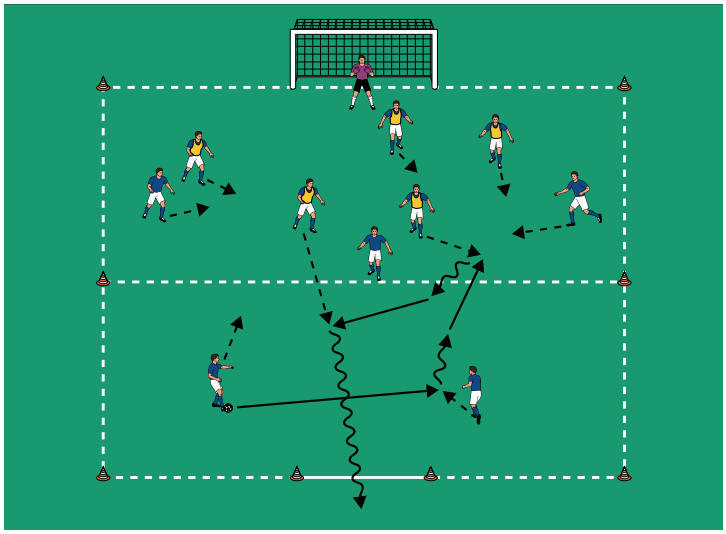
VARIATIONEN

- Die Angriffe müssen in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein.
- Wird der Ball nicht mehr in die Aufbauzone zurückgespielt, so zählt ein anschließender Treffer doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer befinden sich in der Angriffszone in Unterzahl.
- Entsprechend erfolgen die Anspiele unter hohem Gegnerdruck.
- Der freie Verteidiger und der Anspieler können selbstständig tauschen.

THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



HAUPTTEIL 2:

ZUSPIELE UNTER GEGNER-DRUCK II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Die Angreifer starten erneut jede Aktion aus der Aufbauzone.
- Diesmal rücken sie mit dem Pass in die Angriffszone schnell nach.
- Die Angreifer versuchen, den Ball zu sichern und im 6 gegen 5 zum Torabschluss zu kommen.
- Dabei dürfen sie zunächst nicht mehr in die Aufbauzone zurückspielen oder -dribbeln.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie über die Hütchenlinie dribbeln.

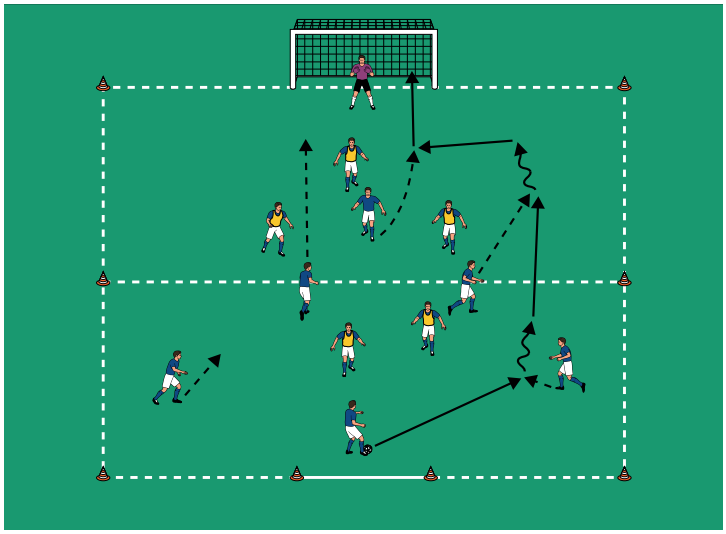
VARIATIONEN

- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, beginnt ein freies Spiel, das bis zum Torabschluss fortgesetzt wird.
- Kontertore zählen doppelt.
- Hierdurch wird der Druck auf die Angreifer größer, einen Torabschluss zu suchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die beiden Angreifer aus der Aufbauzone müssen schnell nachrücken, um eine Überzahl herzustellen.
- Entscheidend für den weiteren Verlauf der Aktion ist die Sicherung des ersten Zuspiels.

THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



SCHLUSSTEIL

MITTELLINIEN-SPIEL

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- 1 Angriffsmannschaft mit 6 Spielern und 1 Verteidigungsmannschaft mit 5 Spielern und 1 Torhüter bilden.

ABLAUF

- Freies Spiel 6 gegen 5.
- Es wird ohne Einwürfe und Ecken gespielt.
- Jede Aktion wird vom Tor bzw. der Grundlinie aus eröffnet.
- Die Angreifer müssen den Ball jeweils über die Mittellinie passen.
- Die Verteidiger müssen mit dem Ball über die Mittellinie dribbeln.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.
- Nach jedem Durchgang werden die Seiten gewechselt.

VARIATIONEN

- Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- Es werden komplett freie Spielphasen eingebaut.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer müssen wie gehabt das Zuspiel in der Angriffshälfte sichern.
- Da die Verteidiger über die Mittellinie dribbeln müssen, können die Angreifer nach einem möglichen Ballverlust schnell nachsetzen.