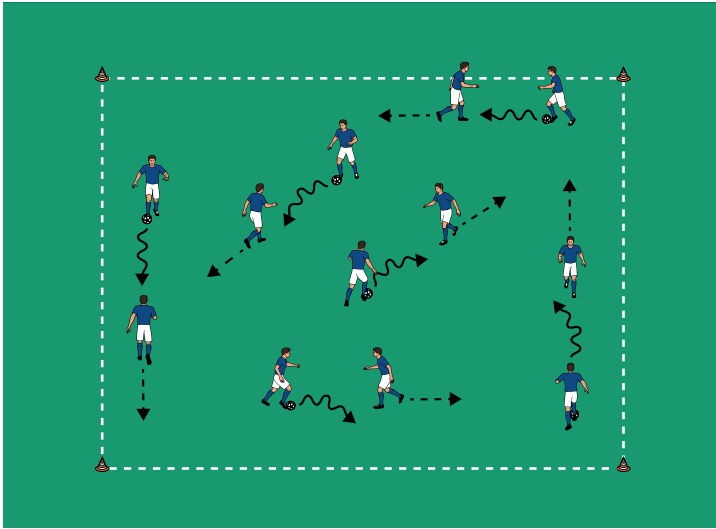


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



AUFWÄRMEN 1

FINTENTRAINING

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen.
- ▶ Pro Paar 1 Ball.

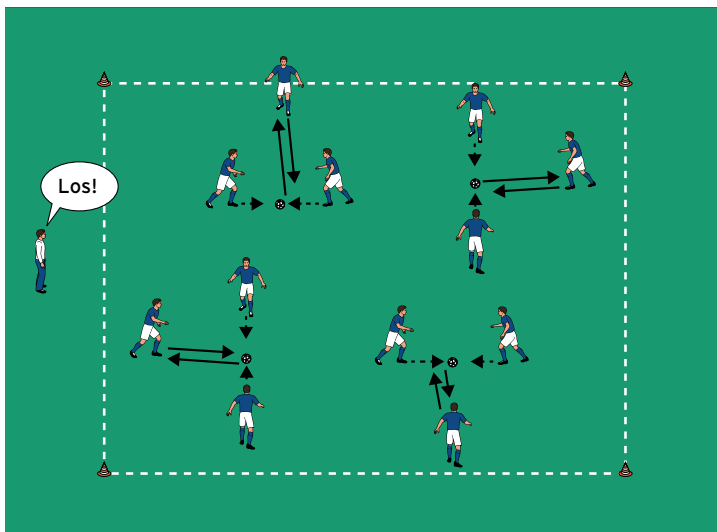
ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld und führen dabei folgende Aufgaben aus:
 - Aufgabe 1: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre rückwärts laufende Partner, ohne diese jedoch zu überdribbeln. Dabei führen sie verschiedene frei wählbare Finten aus (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
 - Aufgabe 2: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre Partner zu, übergeben den Ball und laufen sich sofort wieder frei. Die neuen Ballbesitzer passen nach einem kurzen Dribbling zum anderen Spieler zurück usw.
 - Aufgabe 3: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre Partner zu, ziehen den Ball kurz vor den Partnern hinter das Standbein zurück und starten mit einem kurzen Antritt in die entgegengesetzte Richtung weg. Die jeweils anderen Spieler verfolgen den Ballbesitzer etwa 10 Meter, ehe sie erneut in den Rückwärtslauf gehen usw.
 - Aufgabe 4: Die Ballbesitzer jonglieren in der leichten Vorwärtsbewegung auf die langsam rückwärts laufenden Partner zu und spielen aus der Luft über sie hinweg. Anschließend starten sie an den Partnern vorbei und versuchen, die Eigenvorlage schnellstmöglich zu kontrollieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben innerhalb der Paare regelmäßig wechseln.
- ▶ Zwischen den Übungen je eine Dehnübung ausführen.
- ▶ Die Aufgaben bereiten die Spieler optimal auf die weiteren Anforderungen der Trainingseinheit vor.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



AUFWÄRMEN 2

ZWEIKÄMPFE MIT ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Das Feld aus Aufwärmen 1 weiter verwenden.
- ▶ Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen.
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ 2 Spieler jeder Gruppe sitzen sich zunächst mit dem Rücken zueinander in einem Abstand von etwa 1 Meter gegenüber.
- ▶ Den Ball legen sie jeweils zwischen sich.
- ▶ Auf ein Trainerkommando stehen sie schnellstmöglich auf und versuchen, den Ball zu sichern.
- ▶ Dabei dürfen sie den dritten Spieler der Gruppe jeweils einbeziehen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls mit dem Anspieler kombinieren, und der jeweils andere Spieler versucht, den Ball zurückzuerobern.
- ▶ Übungsdauer pro Durchgang: etwa 20 Sekunden.
- ▶ Anschließend den Anspieler wechseln.

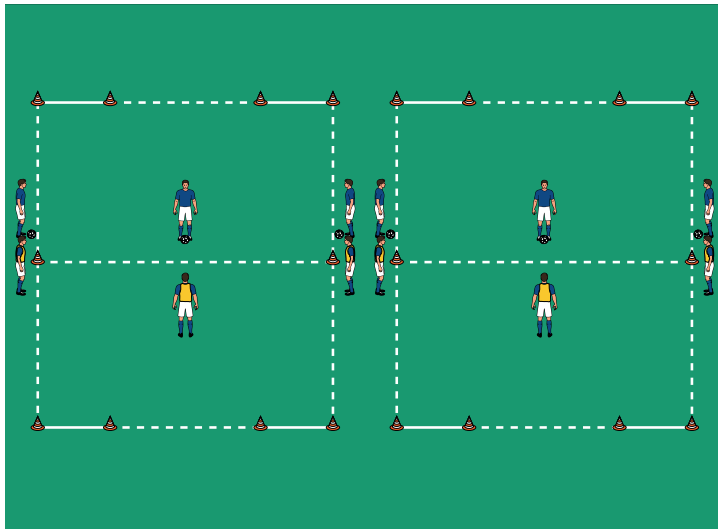
VARIATIONEN

- ▶ Die Übung aus dem Liegen (Bauch- oder Rückenlage) starten.
- ▶ Der Anspieler hat den Ball und passt zu dem Spieler, der zuerst aufgestanden ist.

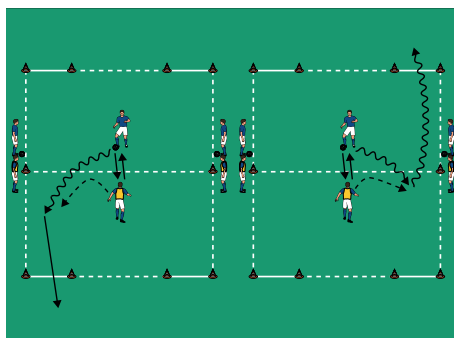
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer jeweils zum häufigen Zusammenspiel mit dem Anspieler auffordern.
- ▶ Darauf achten, dass der freie Anspieler möglichst direkt zum jeweiligen Passgeber zurückpasst.
- ▶ Zwischen den Aktionen Zuspielaufgaben oder Jonglieren in der 3er-Gruppe durchführen.

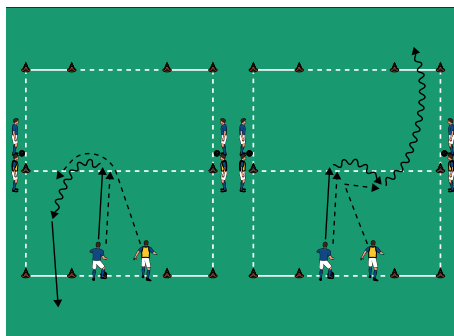
THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



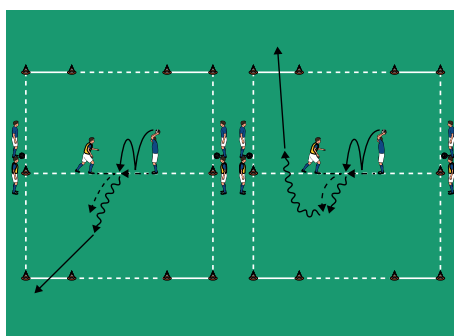
Übung 1



Übung 2



Übung 3



HAUPTTEIL 1

1 GEGEN 1 IM FELD

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder mit jeweils 4 Hütchentoren errichten.
- ▶ Zusätzlich in beiden Feldern die Mittellinie markieren.
- ▶ Jedem Feld 6 Spieler zuweisen.
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen und Paare bilden.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle.
- ▶ Je 1 Spielerpaar in den Feldern postieren und einander gegenüber aufstellen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler passen sich per Direktspiel zu.
- ▶ In einem geeigneten Moment nimmt der Angreifer plötzlich in die Bewegung mit und versucht, im 1 gegen 1 durch eines der beiden Hütchentore zu passen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt stellen sich die Paare jeweils auf einer Grundlinie zwischen den Hütchentoren auf.
- ▶ Der Ballbesitzer eröffnet die Aktion mit einem Pass ins Feld.
- ▶ Beide Spieler starten anschließend zum Ball.
- ▶ Der Angreifer soll eines der beiden Hütchentore in seinem Rücken durchspielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so versucht er, durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.

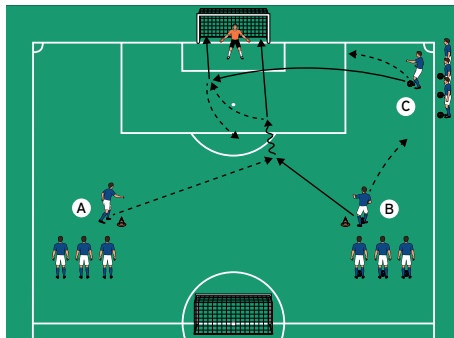
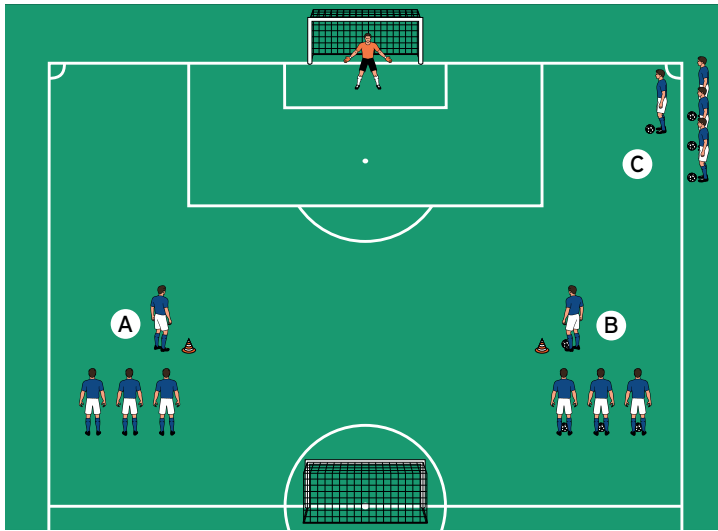
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt stellen sich die Spieler der Paare wieder einander gegenüber auf der Mittellinie auf.
- ▶ Der Angreifer prellt den Ball auf dem Boden auf und startet so die Aktion.
- ▶ 1 gegen 1 auf die Hütchentore.

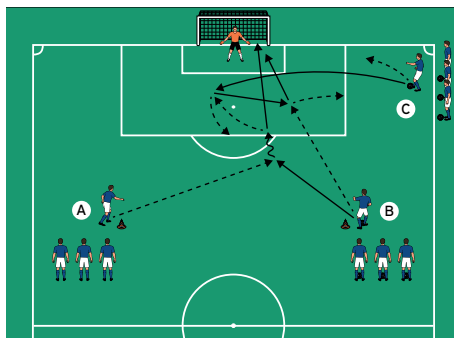
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Punkte laut mitzählen.
- ▶ Pro Übung 4 Durchgänge spielen: Jeder Spieler agiert jeweils zweimal als Angreifer und Verteidiger.
- ▶ Die Zweikämpfe engagiert, aber fair führen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



Übung 1



Übung 2

SCHLUSSTEIL

TORSCHUSSAKTIONEN

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter 3 Positionshütchen markieren.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B und C haben Bälle.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der erste Spieler von A startet ins Feld und fordert ein Zuspiel von B.
- ▶ B passt zu A, der mit höchstem Tempo in die Bewegung an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend flankt der erste Spieler bei C vor das Tor.
- ▶ A versucht, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt legt A nach seinem Torabschluss die Hereingabe von C auf den nachrückenden B zum Torabschluss auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Motivierende Torschussaktionen zum Abschluss des Trainings machen den Spielern großen Spaß.
- ▶ Bei den Torschüssen möglichst immer auf das Tor treffen, sodass auch die Torhüter maximal gefordert sind.