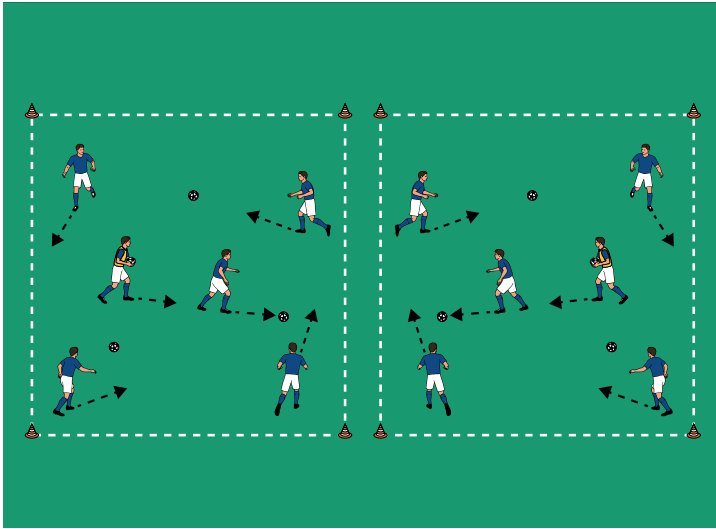


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



AUFWÄRMEN 1

BALLTICKER

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15x15 Meter große Felder errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen.
- ▶ Jeweils 3 Bälle pro Feld frei verteilen.
- ▶ Pro Feld je 1 Fänger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Der Fänger hat den Ball in der Hand und versucht damit, einen der freien Spieler abzuticken.
- ▶ Gelingt dies, wird der getickte Spieler neuer Fänger.
- ▶ Die Bälle dienen als "Freiinseln". Berührt ein Spieler den Ball mit seiner Hand, so kann er nicht gefangen werden.
- ▶ Die Freiinseln dürfen jeweils nicht länger als 5 Sekunden genutzt werden und auch nicht vom selben Spieler zweimal hintereinander.

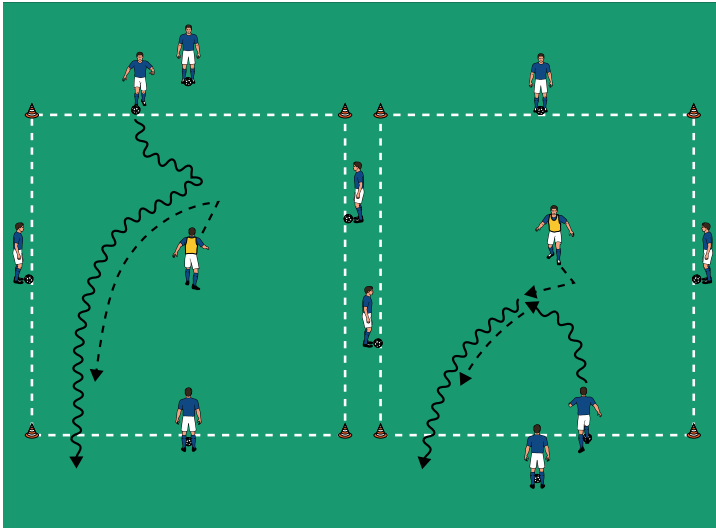
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Freiinseln reduzieren.
- ▶ Nur 1 Spieler darf jeweils einen der Bälle als Freiinsel benutzen.
- ▶ Die Bälle mit dem Knie berühren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Freiinseln kurz nutzen und nicht die vollen 5 Sekunden „ausreizen“.
- ▶ Dem letzten Fänger im anschließenden Durchgang eine kurze Verschnaufpause einräumen.
- ▶ Der Trainer sollte sich zwischen die Felder stellen, um beide Abläufe gut beobachten zu können.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



AUFWÄRMEN 2

1 GEGEN 1 IM VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ In jedem Feld 1 Verteidiger positionieren.
- ▶ Die anderen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Seitenlinien.

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler der jeweils doppelt besetzten Seite versucht, gegen den Verteidiger die gegenüberliegende Seitenlinie zu überdribbeln.
- ▶ Der Verteidiger soll nach einem Ballgewinn die andere Seite überdribbeln.
- ▶ Gelingt dies dem Verteidiger, wechselt er mit dem Angreifer Aufgabe und Position.
- ▶ Gelingt es jedoch dem Angreifer, die Seite zu überdribbeln, bleibt der Verteidiger in der Mitte.
- ▶ Die Angreifer starten nacheinander im Uhrzeigersinn.

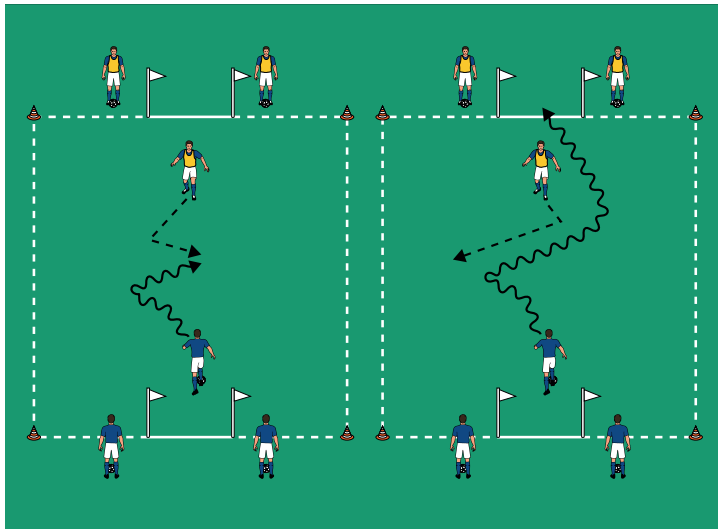
VARIATIONEN

- ▶ Die Seitenlinien durchnummerieren. Durch Zuruf bestimmt der Trainer die Seitenlinie, von der die 1 gegen 1 Aktion beginnt.
- ▶ Der Verteidiger darf über alle 3 anderen Seitenlinien dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger seitlich zum Angreifer mit leicht gebeugten Knien und auf den Fußballen steht.
- ▶ Der Verteidiger bietet dem Angreifer dessen schwache Seite an.
- ▶ Erfolgt nach 2 Minuten kein Ballgewinn, den Verteidiger wechseln.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



HAUPTTEIL 1

1 GEGEN 1 IM VIERECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ An den Seitenlinien jeweils 1 Stangentor errichten.
- ▶ Die Spieler in vier 3er-Gruppen einteilen und 2 davon in jedes Feld schicken.

ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 auf die Stangentore.
- ▶ Ein Treffer zählt nur, wenn das Tor durchdribbelt wird.
- ▶ Nach einer Minute wechseln jeweils 2 neue Spieler ins Feld.

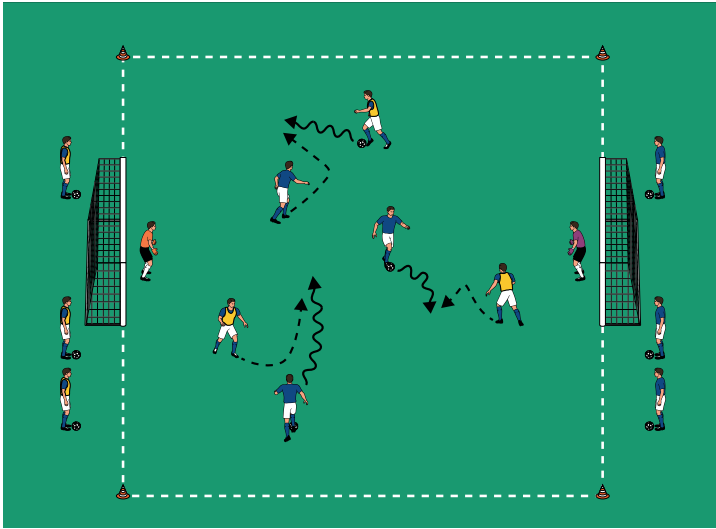
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler im Feld wechselt mit einem Spieler seiner Mannschaft die Aufgaben, wenn er ein Tor erzielt bzw. kassiert hat.
- ▶ Zweimal 1 gegen 1 gleichzeitig im Feld.
- ▶ Tore zählen auch, wenn der Ball durchs Hütchentor geschossen wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tore jedes einzelnen Spielers und der Mannschaft mitzählen lassen.
- ▶ Fallen wenige Treffer, die Hütchentore vergrößern.
- ▶ Intensive Übung, von daher aktive Erholungsphasen einplanen und nicht zu viele Wiederholungen spielen lassen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



HAUPTTEIL 2

3-MAL 1 GEGEN 1 AUF 2 TORE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren markieren.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ Die Spieler in Paare einteilen.

ABLAUF

- ▶ Im Feld spielen 3 Paare 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Von jedem Paar spielt ein Spieler auf das linke, einer auf das rechte Tor.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute rücken die drei anderen Paare ins Feld.

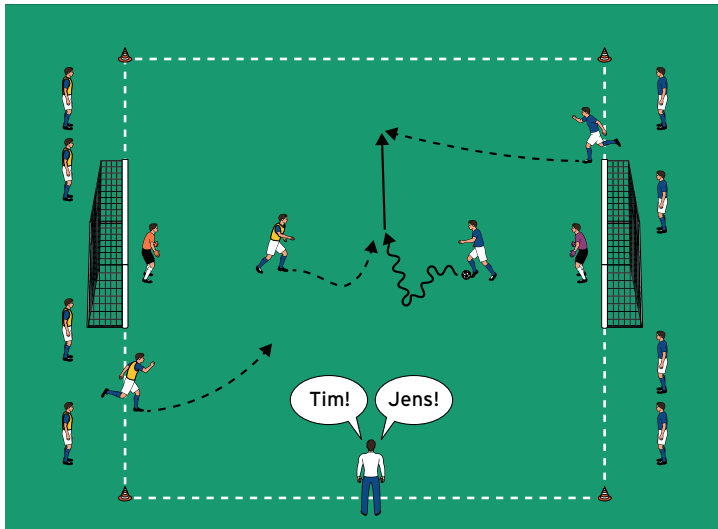
VARIATIONEN

- ▶ Die drei Paare außen fungieren als Anspieler.
- ▶ Nach einem Torerfolg holt sich der Angreifer von der eigenen Grundlinie einen Reserveball und startet einen weiteren Angriff.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen alle momentanen Angreifer den Ball dem Gegner überlassen (schnelles Umschalten).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sehr intensive Übung, daher die Belastungsphasen kurz wählen und genügend Erholungszeit zwischen den Übungen einplanen.
- ▶ Nach einiger Zeit neue Spielerpaare bilden.
- ▶ Weniger Paare gleichzeitig spielen lassen, wenn zu viele Behinderungen vorkommen oder die Torhüter überfordert sind!
- ▶ Die Verteidiger sollen durch Blocken möglichst wenige Torschüsse zulassen.
- ▶ Immer wieder die Stellung zum Tor und Gegner kontrollieren!

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



SCHLUSSTEIL

WACHSENDE SPIELERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 2 Spieler im Feld postieren.
- ▶ Die anderen verteilen sich gleichmäßig neben den Toren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld spielen 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach etwa 30 Sekunden ruft der Trainer 1 Spieler jeder Mannschaft auf, der ins Feld zum 2 gegen 2 läuft.
- ▶ So fortfahren bis zum 6 gegen 6. Im 6 gegen 6 dann etwa 10 Minuten spielen lassen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

VARIATION

- ▶ Vom 6 gegen 6 nacheinander Spieler aus dem Feld rufen, bis es wieder zum 1 gegen 1 kommt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tore laut mitzählen lassen (Motivation).
- ▶ Im 1 gegen 1 soll der Verteidiger den Angreifer möglichst nach außen drängen. Erst dort entschlossen attackieren.
- ▶ Die Spieler am Rand sollen das Spiel genau beobachten, um jederzeit eingreifen zu können.
- ▶ Mit der Variation können konditionsschwache Spieler eine "Extraeinheit schieben", indem sie zuletzt aus dem Spiel genommen werden.