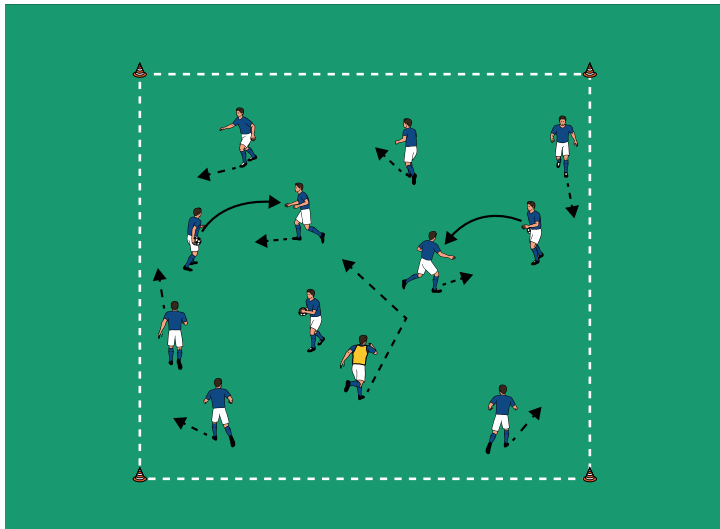


THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

BÄLLE ALS FREIMAL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Fänger soll möglichst schnell 3 Spieler abschlagen.
- ▶ Die übrigen Spieler werfen sich die Bälle zu.
- ▶ Wer einen Ball hat, darf nicht abgeschlagen werden.
- ▶ Die Bälle nicht länger als 3 Sekunden halten.
- ▶ Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- ▶ Hat der Fänger 3 Spieler abgeschlagen, bestimmt der Trainer den nächsten Fänger.

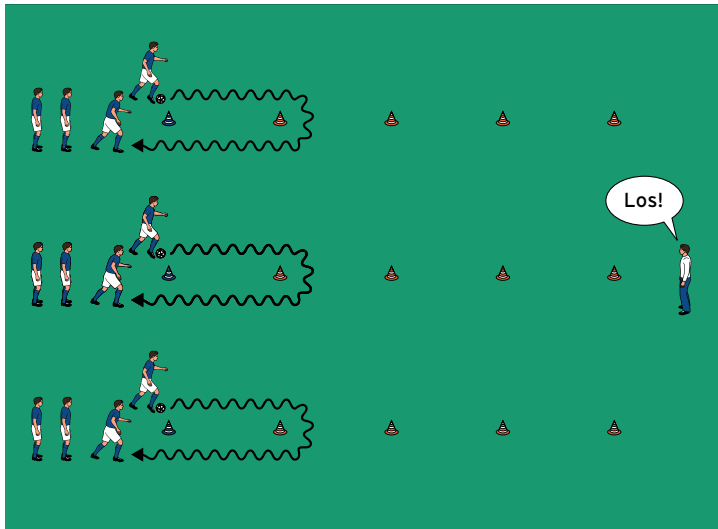
VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf mit 2 oder 4 Bällen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler drehen eine "Ehrenrunde" ums Feld.
- ▶ Passen statt zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn des Spiels die langsamsten Spieler als Fänger bestimmen.
- ▶ Haben die Spieler den Ablauf erst einmal verinnerlicht, wird das Fangen immer schwieriger.
- ▶ Das Spiel schult die Aufmerksamkeit und bereitet optimal auf die weiteren Anforderungen der Trainingseinheit vor.
- ▶ Vor Übergang zu Aufwärmen 2 Dehn- und Kräftigungsübungen einplanen.

THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

STAFFELLÄUFE

ORGANISATION

- ▶ 3 Gruppen einteilen.
- ▶ Für jede Gruppe vor dem Starthütchen eine S-linienlinie markieren.
- ▶ Als Starthütchen die Eckpunkte der Feldes aus Aufwärmen 1 verwenden.
- ▶ Jede Gruppe hat 2 Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweils erste Spieler ums erste Hütchen und wieder zurück zur Ausgangsposition.
- ▶ Anschließend übergibt er den Ball an den nächsten Spieler usw.

Haben alle Spieler das erste Hütchen passiert, dribbeln die Spieler ums zweite, dann ums dritte und schließlich ums vierte Hütchen.

Der Durchgang ist beendet, wenn der letzte Spieler der Gruppe vom vierten Hütchen wieder zur Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

Welche Gruppe ist als erste fertig?

WEITERE AUFGABEN

- ▶ Den Ball nach dem Umdribbeln zurückpassen. Bis zum Hütchen jonglieren und auf dem Rückweg dribbeln.
- Rückwärts laufen mit Ball am Fuß/in der Hand.
- Einen Ball dribbeln, einen zweiten tragen.
- Der erste Spieler jeder Gruppe bringt zu jedem Hütchen einen Ball (dribbeln oder tragen). Der zweite bringt den Ball wieder zurück usw.

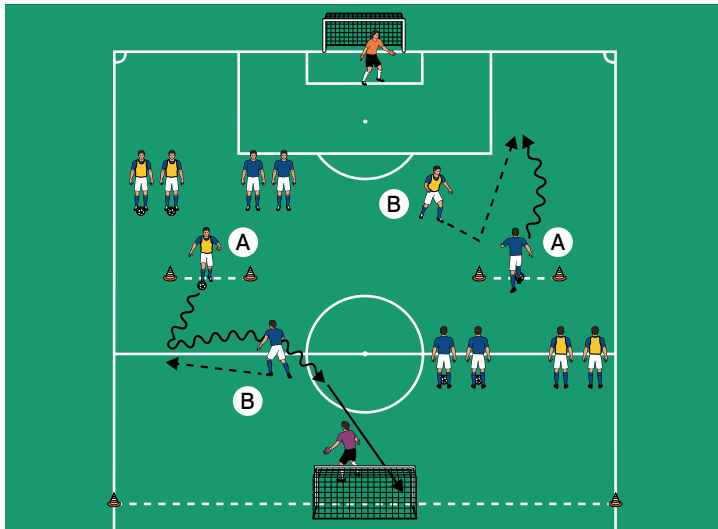
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur aktiven Erholung passen sich Spieler in den Gruppen zwischen den einzelnen Durchgängen locker zu.

Der Wettkampfcharakter der Staffeln macht den Spielern großen Spaß.

Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

FRONTALES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ In einem 2/3 Spielfeld 2 Tore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- ▶ In der Mitte seitlich je ein 1 Hütchentor errichten.
- ▶ Die Spieler in Paare einteilen und gleichmäßig den Hütchentoren zuweisen.
- ▶ Pro Paar 1 Ball.

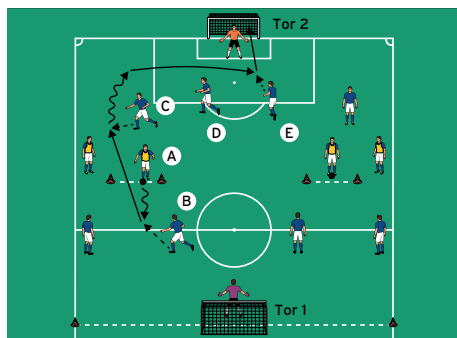
ABLAUF

- ▶ A soll zum Torabschluss im Rücken von B gelangen.
- ▶ B hat nach Balleroberung die Möglichkeit, durch das Hütchentor zu kontern.
- ▶ Anschließend stellt sich das Spielerpaar bei der anderen Gruppe an und tauscht dort die Rollen.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Rotation umkehren! So trainieren die Spieler das Verteidigen auf beiden Abwehrseiten.

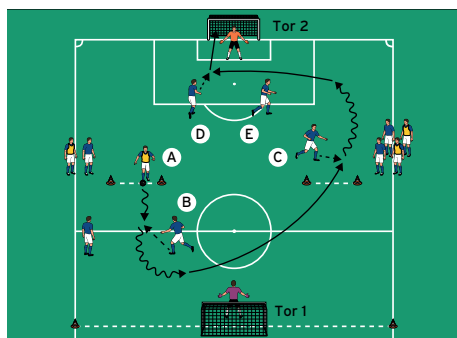
HINWEISE FÜR DEN VERTEIDIGER

- ▶ Die innere Linie – also den direkten Weg zum Tor – zustellen und die Außenbahn zum Durchbruch anbieten.
- ▶ Eine seitliche Stellung in kurzer Distanz (etwa 2 Meter) zum Angreifer einnehmen.
- ▶ Die Konzentration auf den Ball und nicht auf den Gegner richten!
- ▶ Sobald der Angreifer versucht durchzubrechen, heranrücken, den Gegenspieler weiter nach außen abdrängen und – wenn möglich – seinen Laufweg kreuzen (Ball ablaufen).

THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 2:

**FRONTALES 1 GEGEN 1
MIT FLANKEN**

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Vor einem Tor 4 Angreifer postieren.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Das 1 gegen 1 wird auf ein Tor geübt, im Wechsel vom linken und rechten Flügel.
- ▶ A soll sich am Flügel gegen B durchsetzen und auf Tor 1 abschließen.
- ▶ Erobert B den Ball, passt er sofort zu C, der zur Grundlinie dribbeln und anschließend auf D oder E flanken soll.
- ▶ Nach dem Torabschluss gleicher Ablauf am anderen Flügel.

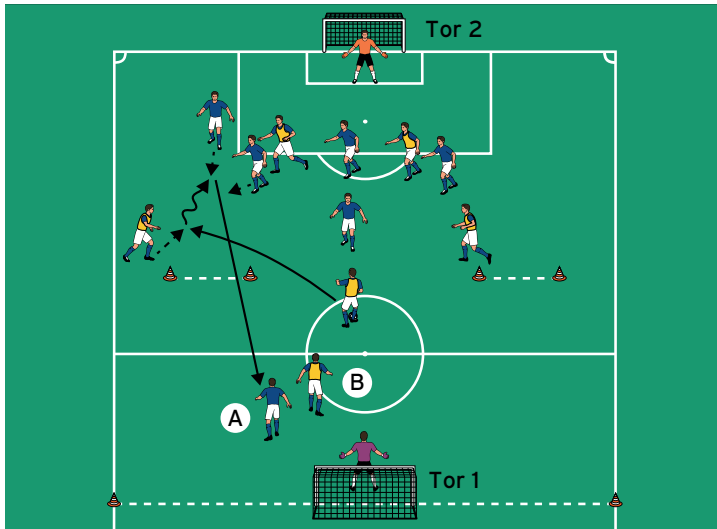
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie bei Übung 1 soll A sich am Flügel gegen B durchsetzen und auf Tor 1 abschließen.
- ▶ Erobert B den Ball, passt er diagonal zu C, der zur Grundlinie dribbeln und anschließend auf D oder E flanken soll.
- ▶ D oder E schließt ab.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf am anderen Flügel.

HINWEISE FÜR DEN VERTEIDIGER

- ▶ Sollte B nach 2 Durchgängen den Ball nicht erobert und C angespielt haben, wirft der Torhüter zu C.
- ▶ Die Angreifer D und E sollen variabel angreifen.
- ▶ Die Angreifer vor Tor 2 regelmäßig austauschen.
- ▶ Es gelten die gleichen Hinweise für die Verteidiger wie in Hauptteil 1.

THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT ANSCHLUSSAKTION

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Teams einteilen und als Verteidiger bzw. Angreifer aufstellen.
- ▶ Hinter der Mittellinie 1 Spieler pro Team positionieren.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer eröffnen das Spiel an der Mittellinie und versuchen auf Tor 2 abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie durch eines der Hütchentore am Flügel, um anschließend ungestört auf A vor Tor 1 zu flanken.
- ▶ Sie können A auch direkt anspielen, der daraufhin im 1 gegen 1 gegen B auf Tor 1 abschließen soll.
- ▶ Nach 8 Minuten wechseln Angreifer und Verteidiger Position und Aufgabe.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler auf A rückt mit ins Feld und es wird 2 gegen 1 gespielt.
- ▶ Freies Spiel, dafür Tor 1 aber auf die Mittellinie stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen geschlossen ballorientiert verschieben, um in Ballnähe Überzahl herzustellen. Dann den Ballbesitzer entschlossen attackieren.
- ▶ B soll das Anspiel auf A möglichst erkennen und vor A am Ball sein.
- ▶ A und B regelmäßig mit anderen Mannschaftsmitgliedern austauschen.