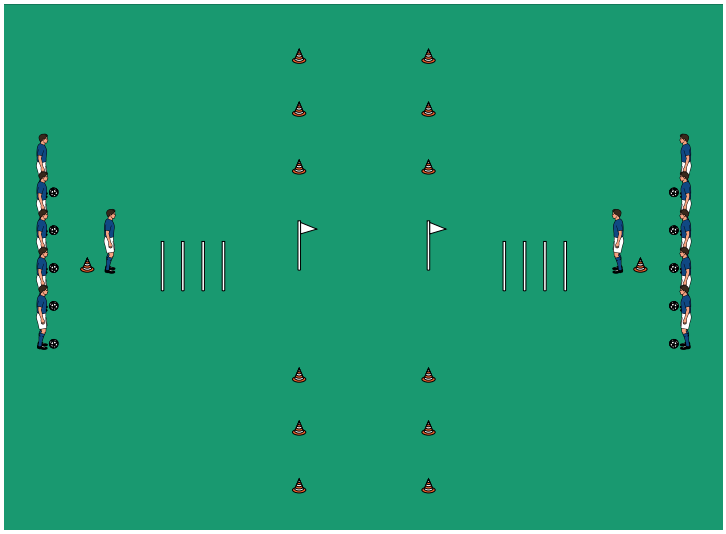
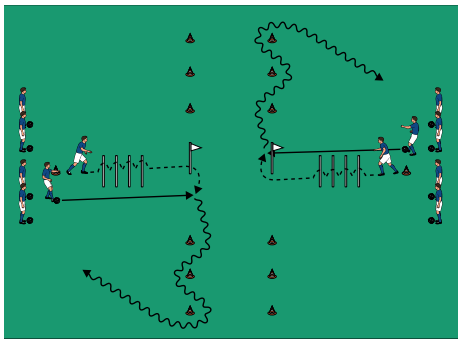
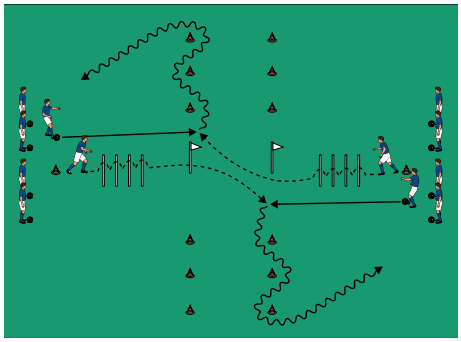
THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS





Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 1:

PARCOURS UND BALLKONTROLLE

ORGANISATION

- Die Spieler in 2 Gruppen aufteilen.
- Je Gruppe mit 4 liegenden und einer stehenden Stange sowie jeweils 6 Hütchen einen Parcours errichten.
- Bis auf die Startspieler jeder Spieler mit Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die Startspieler laufen über die liegenden Stangen und umlaufen die stehende Stange.
- Dort erhalten sie ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- Dieses nehmen sie kurz an und mit und dribbeln durch den Hütchenslalom zurück zur Ausgangsposition.
- Der Passgeber über-/umläuft nach seinem Zuspiel die Stangen und erhält ebenfalls ein Zuspiel usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Gleicher Ablauf wie zuvor.
- Jetzt laufen die Startspieler an der stehenden Stange vorbei und erhalten ein Zuspiel von der gegenüberliegenden Seite.
- Abschließend dribbeln sie durch durch den Slalomparcours auf der anderen Seite und stellen sich bei der dortigen Gruppe wieder an usw.

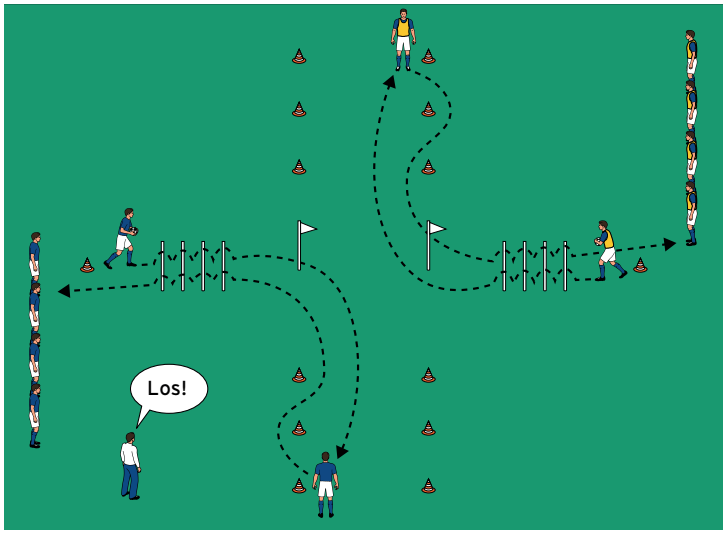
VARIATIONEN

- Verschiedene Laufübungen aus dem Lauf-ABC durchführen (z. B. Kniehebelauf, Sidesteps usw.).
- Der Passgeber ruft die Seite auf, zu der der Passempfänger durch den Hütchenslalom dribbeln soll.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf eine konzentrierte Ausführung der Lauf-Aufgaben achten.
- Die Zuspiele schnellstmöglich in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Je nach Dribbelrichtung mit der Innen- oder Außenseite an- und mitnehmen und beidfüßig durch die Slalomparcours dribbeln.

THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



AUFWÄRMEN 2:

STAFFELWETTBEWERB

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Pro Team 1 Spieler einer Slalomreihe zuweisen.
- Die jeweils anderen Spieler am Starthütchen postieren.
- Pro Team 1 Ball.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando laufen die beiden Startspieler mit dem Ball im Arm über die liegenden und um die stehende Stange zu ihren Partnern, übergeben den Ball und nehmen die Positionen der Mitspieler ein.
- Die neuen Ballbesitzer laufen jeweils durch ihren Hütchenslalom und über die Stangen zurück zu den Ausgangspunkten und übergeben die Bälle dort an die jeweils nächsten Spieler.
- Diese laufen wiederum über die Stangen usw.
- Welches Team steht zuerst wieder in seiner Ausgangsposition?

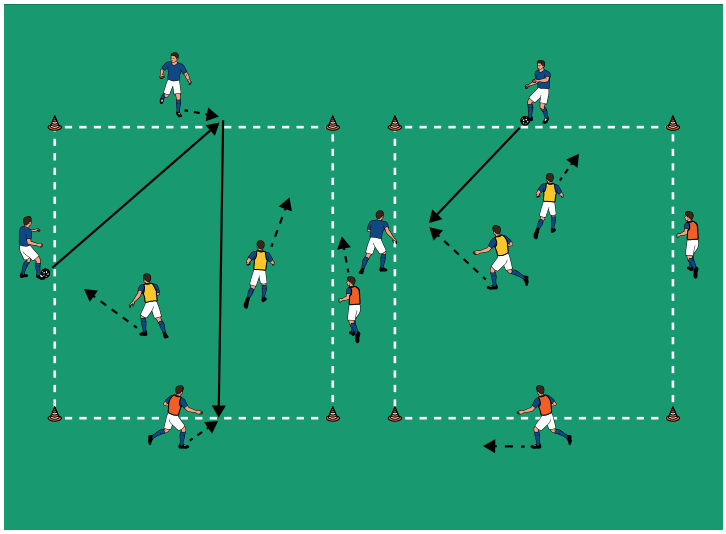
VARIATIONEN

- Mit dem Ball vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf laufen.
- Durch die Stangen und Hütchen dribbeln und jeweils zum nächsten Spieler passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Bei Wettkämpfen einfache Laufformen über die Stangen wählen.
- Schummelversuche unterbinden!
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 3 Durchgänge?

THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 2 IN VIERECKEN

ORGANISATION

- 2 Hütchenfelder errichten und jeweils 6 Spieler zuweisen.
- Pro Rechteck 3 Teams zu je 2 Spielern bilden.
- Ein Paar agiert als Verteidiger im Feld, die anderen beiden spielen an den Seitenlinien zusammen.
- Pro Feld 1 Ball.

ABLAUF

- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, sich in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- Gelangen die beiden Verteidiger in Ballbesitz, so wechseln sie mit dem Paar, das den Ballverlust verschuldet hat, die Positionen und Aufgaben.

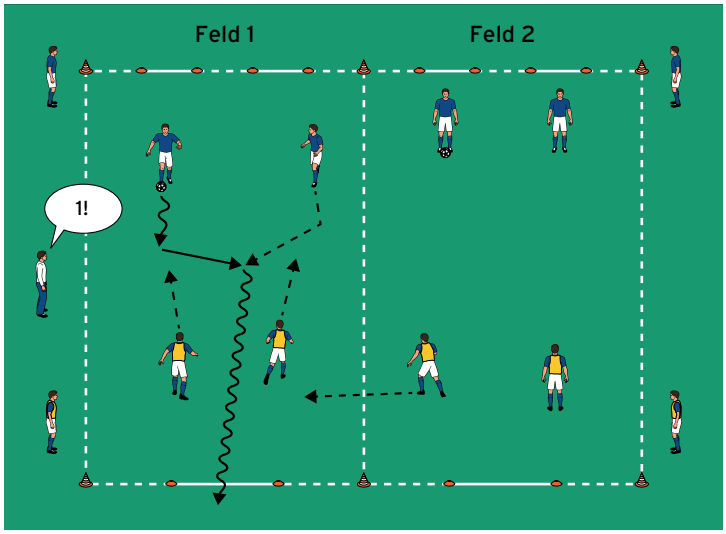
VARIATIONEN

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Ballbesitzer sollen versuchen, durch die Nahtstelle zwischen den Verteidigern hindurch zu passen.
- Die Grundlage für gelungene Pässe durch die Nahtstelle ist eine sichere Ballzirkulation zwischen den Außenspielern.
- Im richtigen Moment durch die Schnittstelle passen.
- Als Verteidiger darauf achten, die Lücke zwischen ihnen nicht zu groß werden zu lassen.
- Für einen Aufgabenwechsel müssen die Verteidiger den Ball sicher kontrollieren. Nur berühren reicht nicht!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Außenspieler sollen stets in Bewegung sein und immer wieder Anspielstationen schaffen.

THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 2 NACH VERSCHIEBEN

ORGANISATION

- Aneinandergrenzend zwei 30 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- Auf den Grundlinien auf einer Seite jeweils 2 kleine Hütchentore errichten, auf den jeweils anderen je eine 8 Meter breite Hütchenlinie markieren.
- Je Feld 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb.

ABLAUF

- Der Trainer ruft ein Feld auf und startet so die Aktion.
- Die beiden Angreifer im aufgerufenen Feld versuchen, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- Gleichzeitig startet ein Verteidiger aus dem anderen Feld nach und schafft so eine 3-gegen-2-Überzahl für die Verteidiger.
- Die Verteidiger sollen versuchen, den jeweiligen Ballbesitzer zu doppeln und nach Ballgewinn auf die beiden kleinen Hütchentore zu kontern.
- Nach jedem Angriff die Spieler durchwechseln.

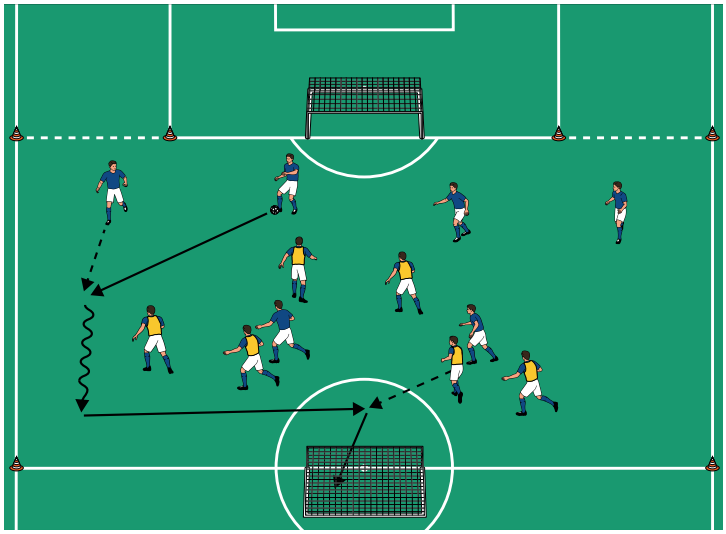
VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer können das Spiel mit einem Pass ins jeweils andere Feld verlagern. Die Verteidiger müssen entsprechend verschieben.
- Treffer der Angreifer zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Ballbesitzer zum jeweils freien Verteidiger lenken und den Ball in Überzahl zielstrebig erobern.
- Darauf achten, dass sich die Verteidiger nicht bereits vor der Aktion nach vorne orientieren, sondern sich nach jeder Aktion wieder zurückfallen lassen.
- Die Verteidiger müssen sich gegenseitig coachen und immer gemeinsam agieren!
- Der ballferne Verteidiger soll den Pass in die Tiefe unterbinden und darf den Gegner nicht in den Rücken laufen lassen.
- Ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff fordern!

THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 AUF GEKIPPTE TORE

ORGANISATION

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld mit 2 gekippten Jugendtoren markieren.
- 2 Mannschaften einteilen.
- Die Teams jeweils in einer 4-2-Formation aufstellen.

ABLAUF

- 6 gegen 6 auf die gekippten Tore.
- Die beiden Mannschaften sollen jeweils aus der taktischen Grundformation mit 4 defensiven und 2 offenisven Spielern agieren.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Treffer zählen nur per Direktschuss.
- Zum Schluss ohne taktische Vorgaben frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die jeweiligen Offensivspieler sollen versuchen, zwischen die Nahtstellen der Viererabwehrkette zu gelangen.
- Darauf achten, dass die Teams die vorgegebenen Grundformationen jeweils einhalten.
- Die Spieler sollen sich gegenseitig aktiv coachen und kompakt zur Ballseite verschieben.