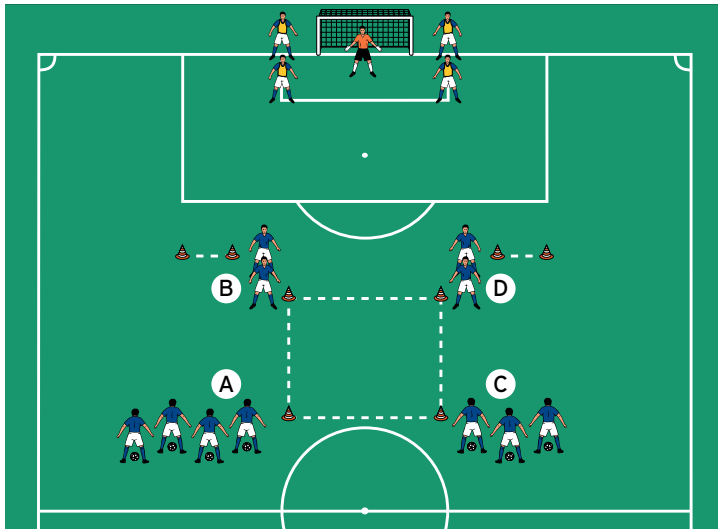
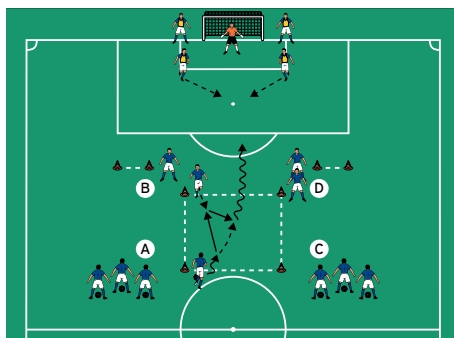


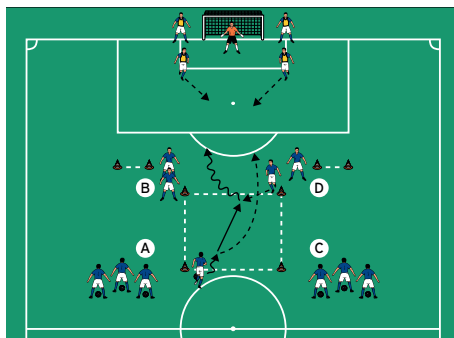
THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



Übung 1



Übung 2



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 2 UND 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte vor 1 Tor mit Torhüter ein 20 x 20 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Zwei 2 Meter große Hütchentore außerhalb des Strafraums markieren
- ▶ 4 Verteidiger mit Leibchen kennzeichnen und dem Tor zuweisen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben Bälle

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A passt zu B, der seitlich nach innen prallen lässt.
- ▶ A nimmt kurz an und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Gleichzeitig starten 2 Verteidiger ins Feld und versuchen, A am Torschuss zu hindern.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch eines der Hütchentore.
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf von der jeweils anderen Seite (C und D).

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ A passt diagonal auf D.
- ▶ D dreht auf und dribbelt nach innen.
- ▶ A hinterläuft D zum 2 gegen 2 gegen die ins Feld startenden Verteidiger.
- ▶ Danach startet C die nächste Aktion mit einem diagonalen Zuspiel auf B usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.
- ▶ Selbstbewusst ins Dribbling gehen!
- ▶ Als Verteidiger den Ballbesitzer je nach Spielsituation nach außen oder zum Mitspieler lenken, indem die entsprechende Seite angeboten wird.
- ▶ Beim 2 gegen 2 auch auf die Absicherung des Mitspielers und des Raumes achten.
- ▶ Die Gegenspieler jeweils übergeben und übernehmen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.