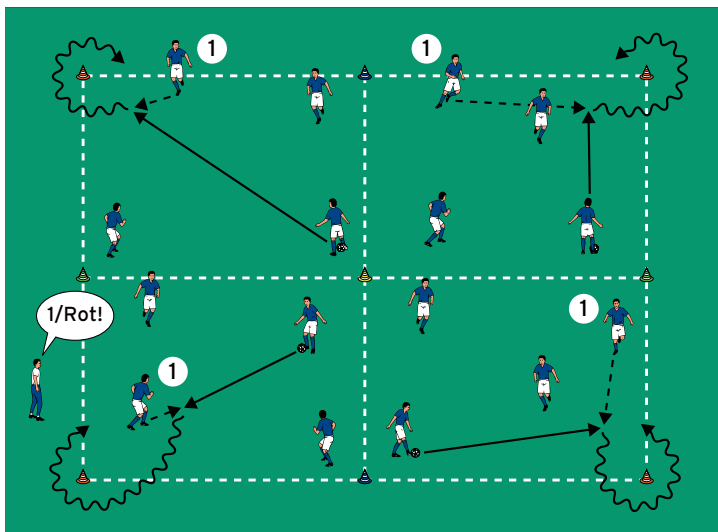


## THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-FARBEN-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend mit verschiedenfarbigen Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion, indem er laut eine Zahl und eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Ballbesitzer passt nun schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das jeweilige Hütchen umdrückt.
- ▶ Dann passt er zu einem beliebigen Mitspieler und beendet so die Aktion.
- ▶ Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

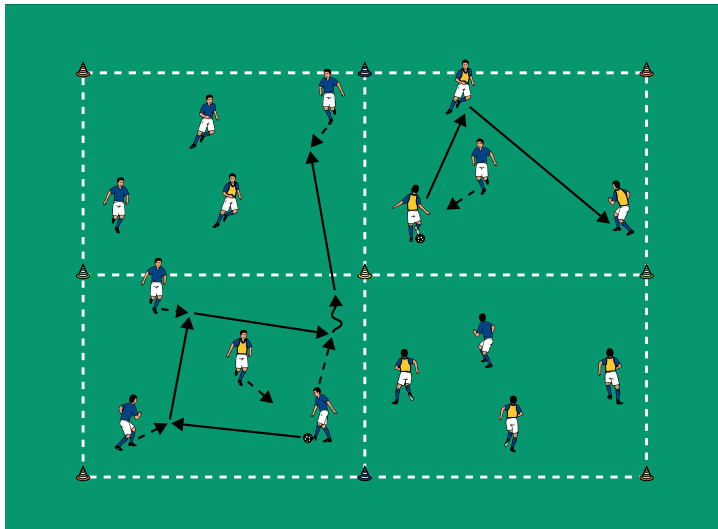
##### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdrücken des Hütchens müssen die Spieler 5-mal jonglieren, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Nach dem Umdrücken des Hütchens passen sich die Teams 3-mal untereinander zu.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn einige Aktionen mit 'normalem' Tempo ablaufen lassen, um ein ordnungsgemäßes Aufwärmen zu garantieren.
- ▶ Als Trainer die Spieler darauf hinweisen, dass sie zum Passen das gesamte Feld nutzen und die Pässe nicht über eine zu kurze Distanz spielen sollen.

## THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

### 3-GEGEN-1-DUELLE

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Angreiferteams zu je 3 Spielern und 2 Verteidiger
- ▶ In allen Feldern je 3 Angreifer und 1 Verteidiger postieren
- ▶ Je 1 Angreiferteam hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, sich jeweils untereinander zuzupassen, ohne dass der Verteidiger in Ballbesitz kommt.
- ▶ Nach jeweils 3 Zuspielen dürfen die Angreifer zu ihren Mitspielern ins andere Feld passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung), die nun ebenfalls versuchen, 3 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen usw.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Punkte?

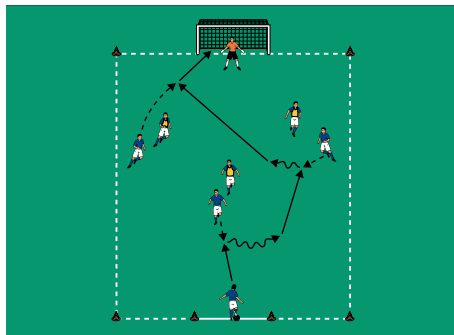
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ Der Ball darf schon mit dem dritten Pass in die andere Hälfte gespielt werden.
- ▶ Jede Mannschaft hat nacheinander 3 Bälle zur Verfügung. Geht 1 Ball ins Aus oder wird vom Verteidiger berührt, so verliert die Mannschaft diesen Ball. Welches Team behält ihre Bälle am längsten?

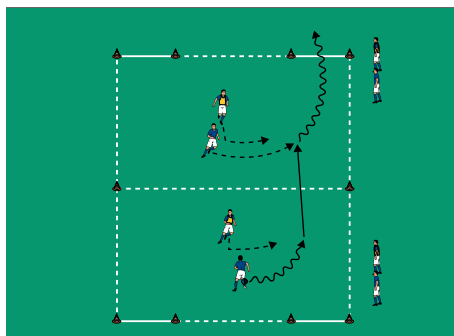
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel ist es, den Ball so oft wie möglich zwischen den beiden Feldern hin- und herzuspielen.
- ▶ Auf eine ausreichende Breitenstaffelung achten, um das Passspiel zu erleichtern.
- ▶ Möglichst Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Zuspielmöglichkeiten zu eröffnen.

## THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



Feld 1



Feld 2

### HAUPTTEIL 1:

#### 1-GEGEN-1-AUFTAKT I

##### ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Feld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 1 Mittellinie und jeweils 2 Hütchenlinien markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger benennen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 Angreifer und 3 Verteidiger stellen sich im Feld auf.
- ▶ Ein weiterer Angreifer startet die Aktion, indem er von der Hütchenlinie zu einem seiner Mitspieler passt.
- ▶ Dieser versucht, das Zuspiel im 1 gegen 1 zu kontrollieren.
- ▶ Anschließend 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Hütchenlinie.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

##### ABLAUF FELD 2

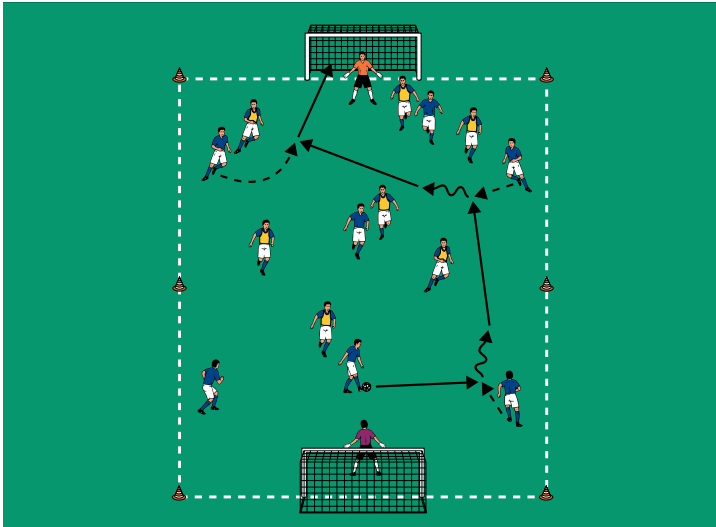
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in beiden Spielfeldhälften postieren.
- ▶ Der Angreifer in der eigenen Hälfte hat den Ball und versucht, im 1 gegen 1 zu seinem Mitspieler in die gegnerische Hälfte zu passen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so haben sie 1 Konterversuch nach den gleichen Regeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 dürfen die Angreifer 1-mal zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Im Mittelpunkt steht die erste 1-gegen-1-Situation nach dem Zuspiel des Anspielers: Der Verteidiger muss versuchen, den Angreifer in dessen Rücken so unter Druck zu setzen, dass es ihm nicht gelingt, zum Tor aufzudrehen bzw. in die Spitze zu passen.
- ▶ Als Trainer gegebenenfalls eine Zeit vorgeben, in der die Angreifer abgeschlossen haben müssen.
- ▶ In Feld 2 als Trainer gegebenenfalls eine gewisse Anzahl an Pflichtkontakten vorgeben, ehe der Ball in die Angriffshälfte gepasst werden darf.
- ▶ Die beiden Verteidiger dazu ermutigen, sich gegenseitig zu 'coachen'.



## THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



### SCHLUSSTEIL:

### REGEL-MIX

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden

#### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7, zunächst im freien Spiel, auf die beiden Tore.
- ▶ Der Trainer sagt per Zuruf immer neue Regeln an, die es zu befolgen gilt (siehe Variationen).
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ 1 Angreifer muss jeweils in der eigenen Hälfte verbleiben, damit die Ballbesitzer vor dem gegnerischen Tor in Unterzahl agieren.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, den Ball in der gegnerischen Hälfte zu erobern und sofort 1 Tor zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die schnellen Regeländerungen des Trainers dienen einer gesteigerten Konzentration der Spieler.
- ▶ Die 'Regelphasen' und das 'freie Spiel' möglichst zu gleichen Teilen abwechseln.
- ▶ Maximal 2 bis 3 'Regeln' zur Anwendung kommen lassen.