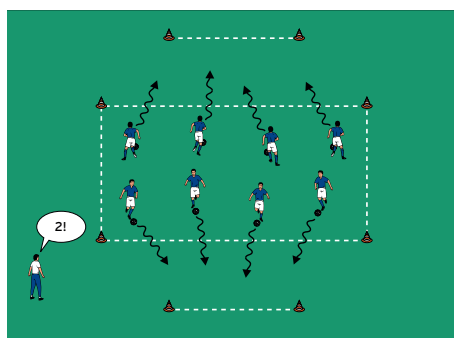
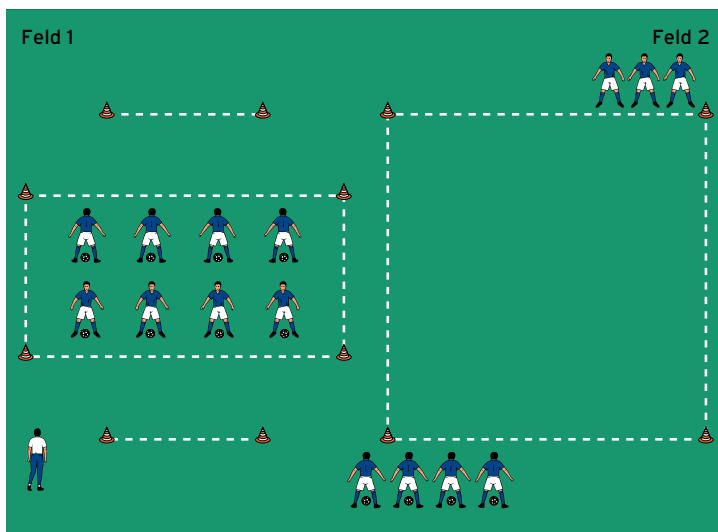
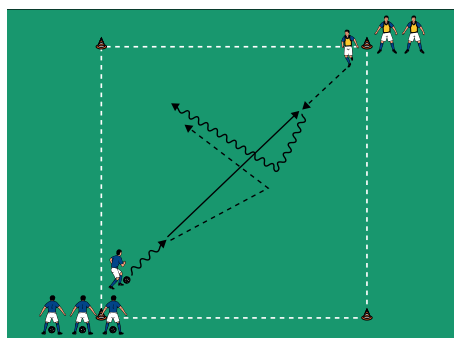


## THEMA: VERTEIDIGEN AUF DER 'INNEREN LINIE'



Feld 1



Feld 2

### AUFWÄRMEN 1:

#### LINIEN-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Feld errichten und hinter den Grundlinien je 1 Dribbellinie markieren
- ▶ Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im mittleren Feld.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion:
  - Kommando 1: Die Spieler dribbeln über die Seitenlinien des Feldes zu einer der Dribbellinien hinter den Grundlinien.
  - Kommando 2: Die Spieler dribbeln über die Grundlinien direkt über eine der beiden Dribbellinien.
- ▶ Die Spieler können je nach Kommando die Seiten- bzw. Grundlinien des Feldes frei wählen, über die sie dribbeln möchten, müssen jedoch bei der nächsten Aktion mit dem gleichen Kommando die jeweils andere Hütchenlinie überdribbeln.

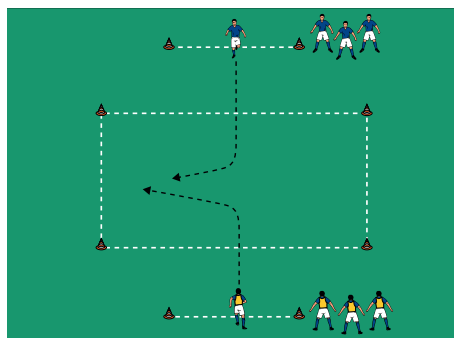
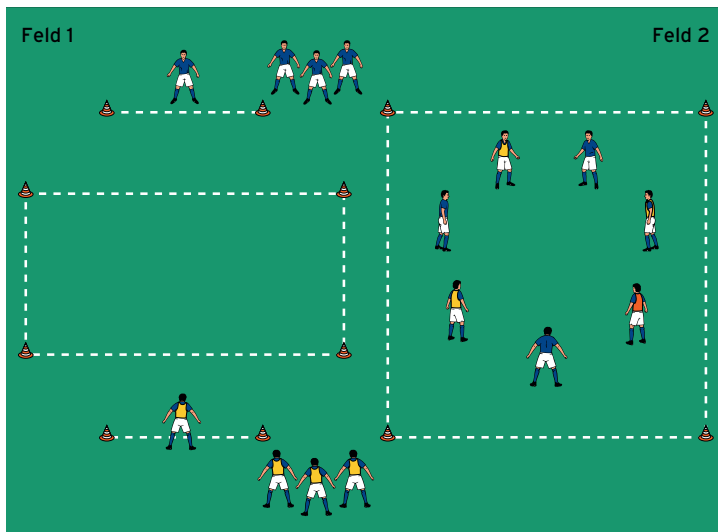
##### ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Gruppen bilden und an 2 gegenüberliegenden Ecken des Feldes aufstellen.
- ▶ Der erste Spieler von Blau dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler von Gelb, der ins Feld an- und mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig läuft der Passgeber den Ballbesitzer seitlich an und gibt so eine Seite vor, zu der dieser wegdribbeln soll.
- ▶ Unmittelbar vor der Feldmitte dribbelt der Ballbesitzer zum vorgegebenen freien Eckhütchen.
- ▶ Blau läuft ihm dorthin nach.
- ▶ Anschließend wechseln beide Spieler die Positionen und Aufgaben und die nächsten beiden Spieler starten ins Feld usw.

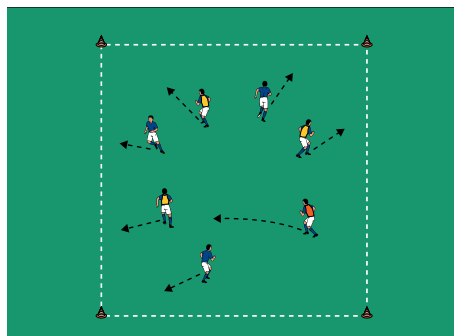
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 auf dem Weg zu den Hütchenlinien eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Das Tempo gegebenenfalls nach einer Weile steigern: Die jeweils ersten Spieler, die eine Hütchenlinie überdribbeln, erhalten 1 Punkt.
- ▶ In Feld 2 unbedingt darauf achten, dass es im Feld nicht zu aktiven Zweikämpfen kommt.
- ▶ Als Passgeber dem Abspiel so nachlaufen, dass der Passempfänger nur zu einer Seite wegdribbeln kann. Dabei vornehmlich versuchen, den Dribbler auf dessen schwächeren Fuß zu lenken.

## THEMA: VERTEIDIGEN AUF DER 'INNEREN LINIE'



Feld 1



Feld 2

### AUFWÄRMEN 2:

### LINIENFANGEN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ In Feld 1 zwei Teams bilden und auf den Dribbellinien gegenüber aufstellen
- ▶ In Feld 2 zwei Mannschaften einteilen und 1 neutralen Spieler bestimmen

#### ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler von Gelb agieren als Läufer und die von Blau als Fänger.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten ins Feld.
- ▶ Sobald sie die Mitte des Feldes erreicht haben, muss Gelb versuchen, über eine Seitenlinie wegzustarten, ohne von seinem Gegenspieler abgeschlagen zu werden.
- ▶ Gelingt es dem Läufer, über eine Seitenlinie zu laufen, erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

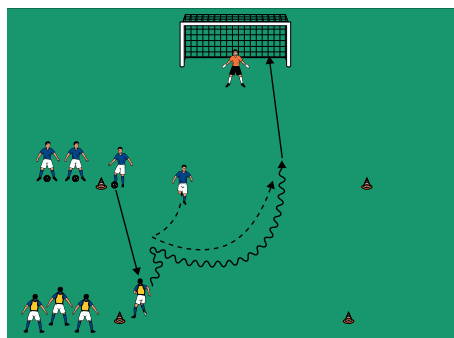
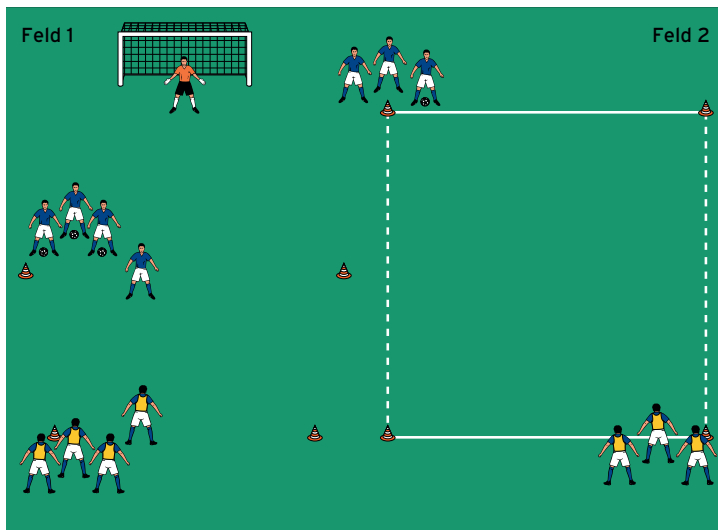
#### ABLAUF FELD 2

- ▶ Der neutrale Spieler agiert zunächst als Fänger. Er versucht, einen Spieler einer beliebigen Mannschaft abzuschlagen, der dann die Fangaufgabe übernimmt usw.
- ▶ Nach 45 Sekunden stoppt der Trainer die Aktion.
- ▶ Die Mannschaft, die zu dieser Zeit den Fänger stellt, erhält 1 Minuspunkt.

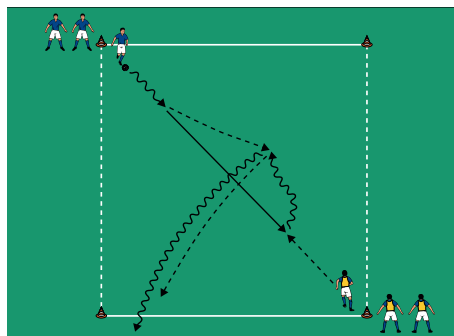
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 kann der Läufer alternativ auch versuchen, über die gegenüberliegende Grundlinie zu laufen. Dabei steigt jedoch das Risiko, gefangen zu werden. Entsprechend erhält der Läufer für jeden erfolgreichen Versuch 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- ▶ In Feld 2 kann der neutrale Spieler von beiden Mannschaften gefangen werden.
- ▶ Als Trainer die jeweils letzten 10 Sekunden laut runterzählen. So kann der jeweilige Fänger versuchen, einen Gegner erst kurz vor dem Ablauf der Zeit abzuschlagen.

## THEMA: VERTEIDIGEN AUF DER 'INNEREN LINIE'



Feld 1



Feld 2

### HAUPTTEIL 1:

#### SEITLICHES 1 GEGEN 1

##### ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und Positionshütchen errichten
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Dribbellinien markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils Angreifer- bzw. Verteidigeraufgaben zuweisen.
- ▶ 1 Verteidiger postiert sich im Feld.
- ▶ Ein weiterer Verteidiger passt vom Starthütchen zum Angreifer, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger im Feld zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er zum jeweils nächsten Angreifer passen und die Aktion so beenden.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler ihre Aufgaben: Der Passgeber wird Verteidiger, der Verteidiger im Feld wird Angreifer und der Angreifer stellt sich bei den Passgebern wieder an.

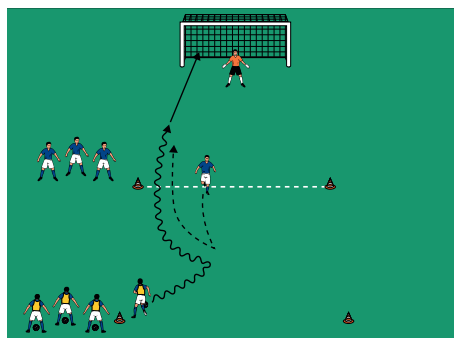
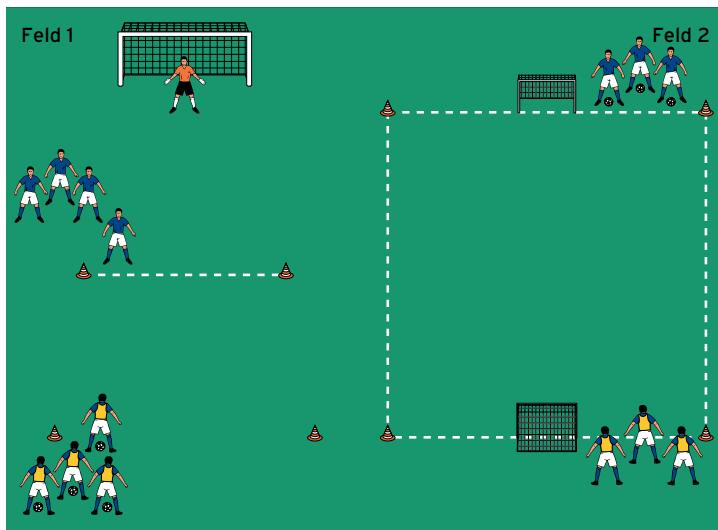
##### ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden und diagonal gegenüber aufstellen.
- ▶ Der erste Spieler von Blau dribbelt ins Feld und passt anschließend zu seinem Gegner, der ins Feld an- und mitnimmt und versucht, die gegenüberliegende Hütchenlinie im 1 gegen 1 zu überdribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er über die jeweils andere Hütchenlinie (= 2 Punkte für die Mannschaftswertung).
- ▶ Jede Aktion endet spätestens nach einem Konter.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

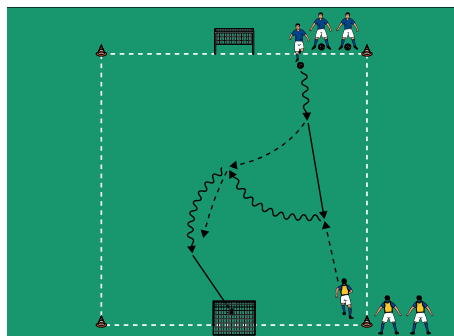
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 darf der Verteidiger im Moment des Abspiels näher an den Angreifer heranrücken und ihn somit bei der Ballkontrolle unter Druck setzen.
- ▶ Er sollte versuchen, technische Fehler des Angreifers direkt auszunutzen. Dennoch stets darauf achten, nie überhastet zu agieren.
- ▶ Den Angreifer mit einer schrägen Grundposition nach außen abdrängen und in ein mögliches Laufduell zwingen.
- ▶ In Feld 2 kann der Verteidiger bis in die Mitte des Feldes dribbeln, ehe er zu seinem Gegenspieler passt.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass, auch wenn es sich bei diesem Zuspiel um einen Pass auf einen Gegenspieler handelt, präzise zugepasst wird.

## THEMA: VERTEIDIGEN AUF DER 'INNEREN LINIE'



Feld 1



Feld 2

### HAUPTTEIL 2:

## 1 GEGEN 1 ÜBER LINIEN

### ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter, Positionshütchen und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minitoren markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

### ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Gruppen beibehalten und jeweils am Starthütchen sowie seitlich von der Hütchenlinie aufstellen.
- ▶ 1 Verteidiger auf der Hütchenlinie postieren.
- ▶ Jetzt haben die Angreifer die Bälle.
- ▶ Der erste Angreifer dribbelt von der Seite in Richtung Hütchenlinie und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und die Linie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt ihm dies, so darf er anschließend ungestört versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Im Anschluss an jede Aktion die Positionen und Aufgaben wechseln.

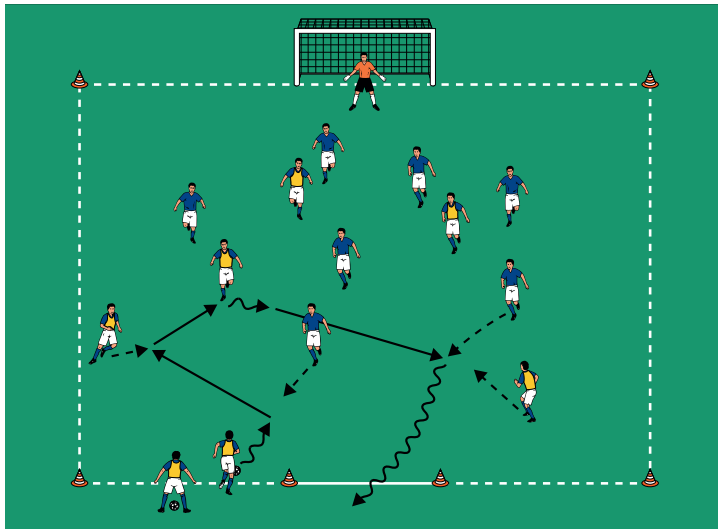
### ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Verteidiger postieren sich mit Bällen auf der eigenen Grundlinie, die Angreifer stellen sich an einem gegenüberliegenden Eckhütchen auf.
- ▶ Der erste Verteidiger dribbelt ins Feld und passt zum gegnerischen Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 auf das gegnerische Minitor zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, kontert er auf das gegenüberliegende Minitor.
- ▶ Die Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 kann der Angreifer ins Feld dribbeln und sofort Tempo aufnehmen.
- ▶ Dennoch sollte der Verteidiger versuchen, den Abstand schnellstmöglich zu verkürzen, ohne dabei zu dicht aufzulaufen.
- ▶ Kurz vor dem Erreichen des Angreifers leicht abstoppen und auf den Fußballen mit kleinen Schritten leicht zurückweichen.
- ▶ Dabei in seitlicher Stellung agieren und dem Angreifer eine Seite anbieten.
- ▶ Darauf achten, dass der Angreifer nie nach innen durchbrechen kann.
- ▶ In Feld 2 müssen die Verteidiger ein Minitor verteidigen. Zusätzlich zu ihrer Aufgabe in Hauptteil 1 müssen sie jetzt auch die Schusswege der Angreifer zustellen, da diese jederzeit abschließen können.

## THEMA: VERTEIDIGEN AUF DER 'INNEREN LINIE'



### SCHLUSSTEIL:

## VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Angreifer mit Bällen an der Hütchenlinie aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

### ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, gemeinsam mit seinen Teamkameraden im 6 gegen 7 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie über die Hütchenlinie.

### VARIATIONEN

- ▶ Eine Zeit vorgeben, in der die Angreifer den Angriff abgeschlossen haben müssen.
- ▶ Konter Tore über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger agieren in Überzahl und kommen so häufig in Zweikampfsituationen.
- ▶ Die Zweikämpfe stets auf Balleroberung ausrichten.
- ▶ Als Verteidiger zudem versuchen, sich gegenseitig zu helfen und den Ballbesitzer zu doppeln.