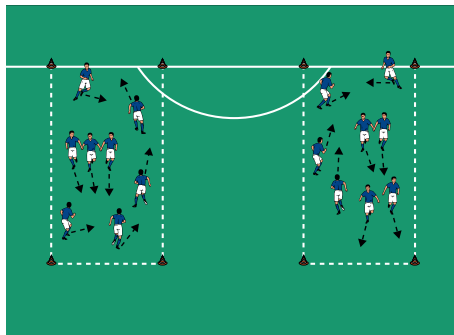
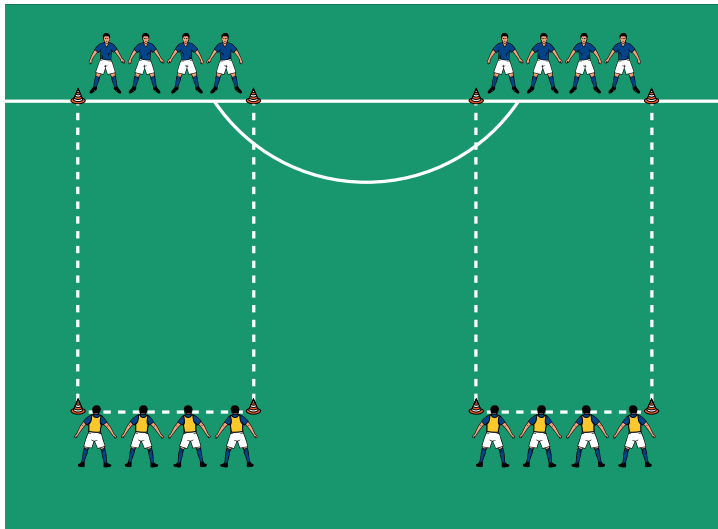


THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



Übung 1

AUFWÄRMEN 1:

KETTENFANGEN

ORGANISATION

- ▶ An einer Strafraumgrenze zwei 15 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 2 Gruppen einteilen und je einem Feld zuweisen
- ▶ Pro Feld 1 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Der Fänger versucht, die anderen Spieler durch Abschlagen zu fangen.
- ▶ Gefangene Spieler werden Fänger: Die Fänger halten sich an den Händen und versuchen, weitere Spieler zu fangen.
- ▶ Welcher Spieler wird zuletzt gefangen?

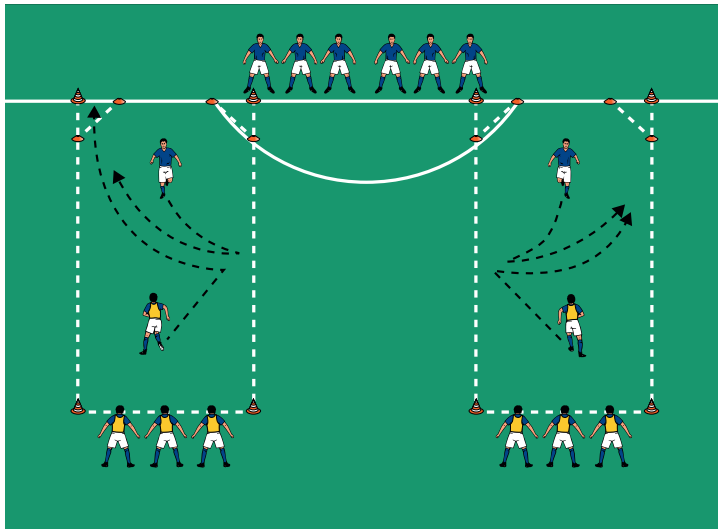
VARIATIONEN

- ▶ Die Kette immer teilen, wenn sie aus 4 Fängern besteht (2-mal 2 Fänger).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Kettenfangen erfordert das Zusammenwirken aller Fänger als Team und dient so als thematischer Einstieg ins Doppeln.
- ▶ Die Läufer gelten nur dann als 'gefangen', wenn sich alle Fänger an der Hand fassen.
- ▶ Wird die Kette häufig durchbrochen, als Trainer auf die Bedeutung der gemeinsamen Absprache (Fang-Taktik) hinweisen. Gegebenenfalls Tipps geben!
- ▶ Der Sieger eines Durchganges wird nächster Fänger!

THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 2:

**1-GEGEN-1-GESCHICKLICH-KEITSÜBUNG**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- ▶ Auf jeweils einer Grundlinie in den Ecken diagonal Hütchentore errichten
- ▶ Fänger und Läufer bestimmen und an den Grundlinien gegenüber aufstellen

**ABLAUF**

- ▶ Die Läufer versuchen, durch eines der beiden Hütchentore zu laufen, ohne dabei von den Fängern abgeschlagen zu werden.
- ▶ Gelingt es einem Läufer, durch eines der Hütchentore zu laufen, erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Fänger.

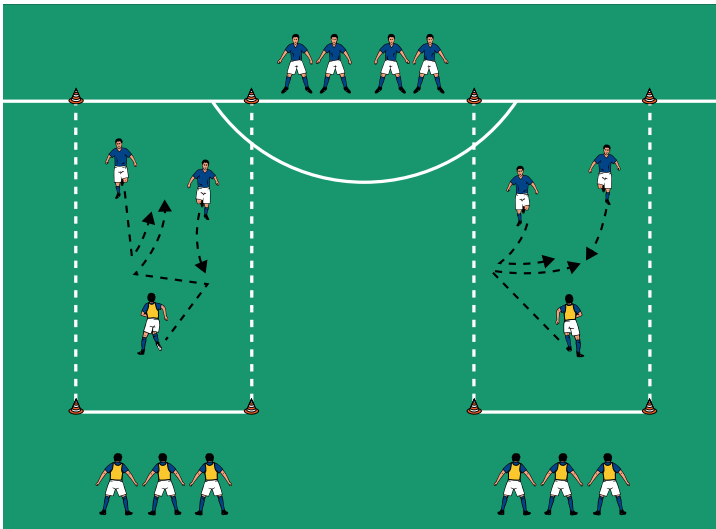
**VARIATION**

- ▶ Die Läufer stecken sich Leibchen in die Hose: Die Fänger versuchen, die Leibchen aus der Hose zu ziehen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Fänger sollen sich möglichst seitlich postieren und dem Läufer eine Seite anbieten. So sollen sie erkennen, dass sie gegnerische Angreifer aktiv auf eine Seite locken bzw. führen können.
- ▶ Als Fänger leichtfüßig auf den Fußballen agieren, um sich geschickt zu beiden Seiten bewegen zu können.
- ▶ Dieses Fangspiel besitzt einen hohen Motivationscharakter!
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Fänger und Läufer Positionen und Aufgaben.

THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



HAUPTTEIL 1:

**2 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG (DOPPELN)**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchentore in den Ecken wieder entfernen
- ▶ Je 1 Läufer und 2 Fänger im Feld postieren

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt versucht der Läufer, gegen 2 Fänger über die gegenüberliegende Grundlinie zu laufen.

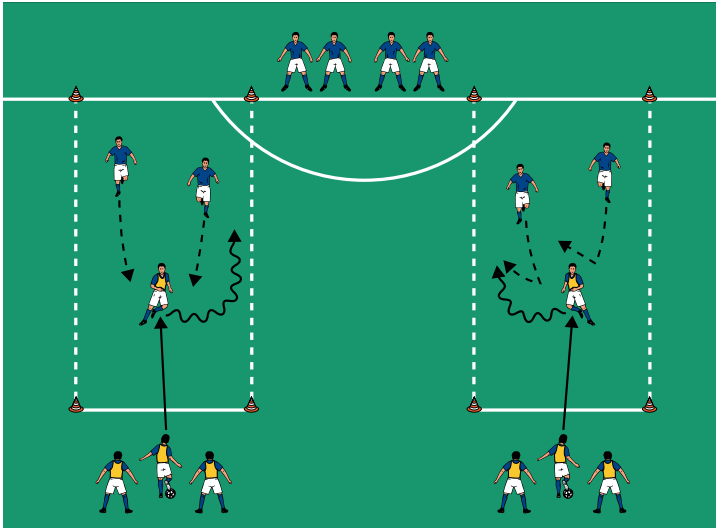
**VARIATION**

- ▶ Nach einer Weile mit Ball spielen: Die Angreifer versuchen, im 1 gegen 2 die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln. Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die Dribbellinie der Angreifer.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Der Fänger, auf dessen Seite der Läufer durchbrechen möchte, stellt aktiv. Sein Partner sichert diagonal versetzt nach hinten ab, so dass der Läufer nicht zwischen den Fängern hindurchlaufen kann.
- ▶ Als Fänger nie frontal zum Läufer postieren! Stets seitlich auf den Fußballen agieren.
- ▶ Die Fänger müssen vor allem verhindern, dass der Läufer an den Seitenlinien entlang in ihren Rücken gelangt.
- ▶ Sie sollen lernen, den Läufer stets aktiv zum Partner zu lenken.

THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



HAUPTTEIL 2:

**DOPPELN GEGEN ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Je 2 Verteidiger und 1 Angreifer ohne Ball im Feld postieren
- ▶ Die übrigen Angreifer haben die Bälle

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt passt ein Angreifer von der Grundlinie gegenüber vom Tor zu seinem Mitspieler ins Feld, der dem Zuspiel entgegenstartet.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 2 über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Angreifer und Verteidiger Positionen und Aufgaben.

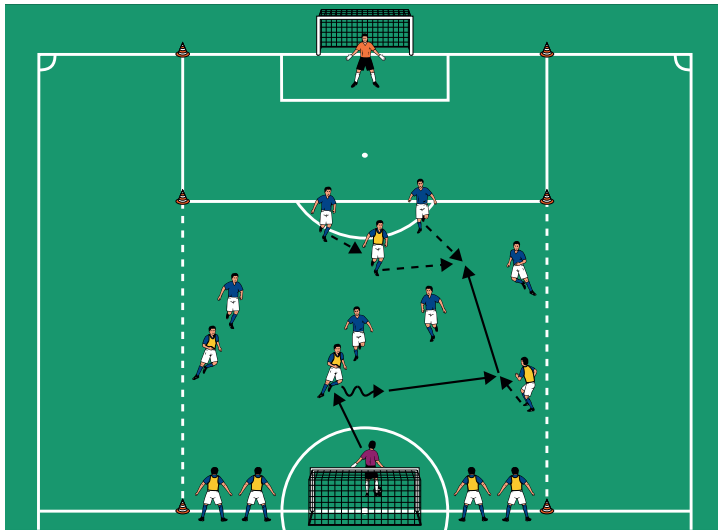
**VARIATION**

- ▶ Der Passgeber läuft seinem Abspiel als zusätzlicher Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld hinterher.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Verteidiger postieren sich leicht diagonal versetzt.
- ▶ Der Abstand der beiden Verteidiger zueinander muss so gewählt werden, dass der Angreifer nicht einfach zwischen ihnen hindurch dribbeln kann.
- ▶ Als Verteidiger stets die Seite halten! Niemals mit dem Partner die Laufwege kreuzen!
- ▶ Der Verteidiger, auf dessen Seite der Angreifer angespielt wird, rückt zuerst vor und stellt den Passempfänger.
- ▶ Dabei soll der Verteidiger darauf achten, dass der Angreifer nicht an der Seitenlinie entlang durchbrechen kann und ihn gezielt zum Mitspieler leiten.
- ▶ Den richtigen Moment für die Balleroberung erkennen (z.B. der Ball springt bei der Kontrolle zu weit vom Fuß usw.)!
- ▶ Wendet der Angreifer den Verteidigern den Rücken zu, den Druck erhöhen und ein Aufdrehen in die Angriffsrichtung verhindern!
- ▶ Als Trainer verdeutlichen, dass es sich bei den Spielformen zum Doppeln vorrangig um ein Training für die Verteidiger handelt! Ausbleibende Erfolgserlebnisse der Angreifer sind normal!

THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



**SCHLUSSTEIL:**

**6-GEGEN-4-ÜBERZAHLSPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ In einer Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 6 Verteidiger benennen und im 4-2-System im Feld postieren
- ▶ 8 Angreifer bestimmen, davon 4 im Feld aufstellen alle übrigen Spieler pausieren

**ABLAUF**

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 6 zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Anschließend startet der Torhüter der Angreifer die nächste Aktion.
- ▶ Nach jeweils 3 Angriffen die Angreifer wechseln.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Angreifer dürfen nicht mehr zum eigenen Torhüter zurückpassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wie oft gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen (= 1 Punkt)? Können die Verteidiger nur ins Seitenaus klären, erhalten die Angreifer 1 Punkt.
- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt!

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Als Verteidiger stets versuchen, Überzahlsituationen in Ballnähe herzustellen. Hierfür den Ballbesitzer doppeln und den Ball möglichst zielstrebig erobern!
- ▶ Auch im Schlusspiel steht der häufige Ballgewinn der Verteidiger im Mittelpunkt!