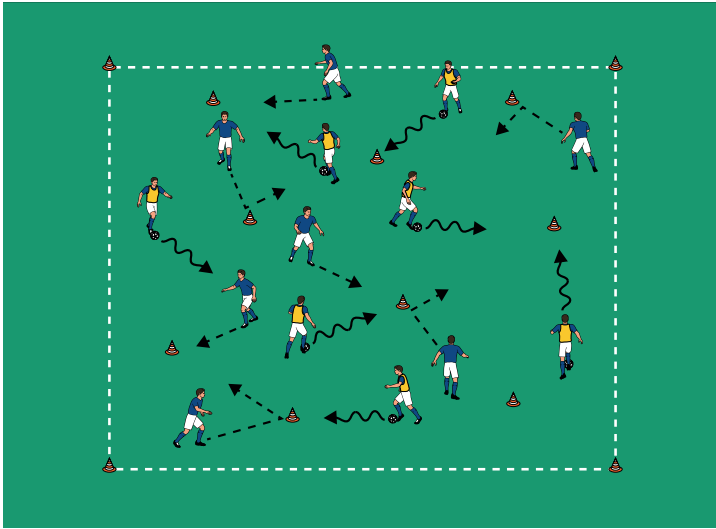


## THEMA: ANGRIFFE VOM FLÜGEL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1

## HÜTCHEN-WALD

### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren und darin willkürlich Hütchen verteilen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler einer Gruppe haben Bälle.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit bzw. ohne Ball im Feld.
- ▶ Sie müssen dabei verschiedene Hütchen ansteuern.
- ▶ Dabei wechseln sie stets die Lauf- bzw. Dribbeltechnik.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Bälle tauschen.

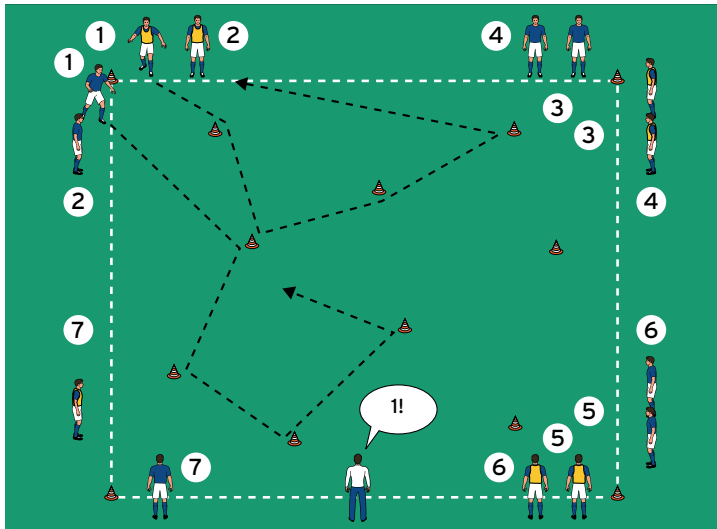
### VARIATIONEN

- ▶ Tempowechsel zwischen den Hütchen.
- ▶ Die Spieler mit Ball jonglieren von Hütchen zu Hütchen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen können von mehreren Spielern gleichzeitig angesteuert werden.
- ▶ Die Hütchen müssen nicht berührt werden.
- ▶ Der Technikwechsel muss eindeutig zu erkennen sein.

THEMA: ANGRIFFE VOM FLÜGEL VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2

HÜTCHEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die aufgerufenen Spieler nun 4 verschiedene Hütchen ansprinten und anschließend zur Startposition zurückkehren.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Startposition erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

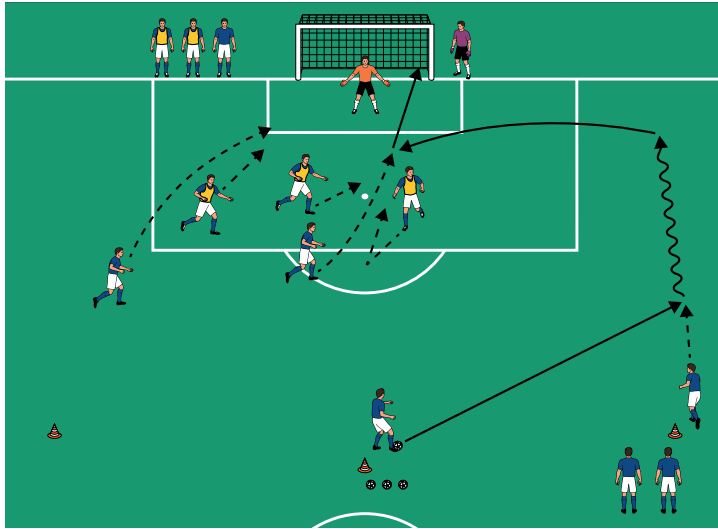
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen rückwärts laufen.
- ▶ Die Zahl der Hütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Hütchen darf nur 1x angelaufen werden.
- ▶ Die Spieler müssen die Hütchen berühren.

## THEMA: ANGRIFFE VOM FLÜGEL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1

## FLANKEN-VERTEIDIGUNG I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Großtor errichten.
- ▶ Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

### ABLAUF

- ▶ Der Anspieler eröffnet mit einem Pass zum Außenspieler.
- ▶ Dieser dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- ▶ Hier versuchen die beiden Angreifer gegen die Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Können die Verteidiger den Ball unter Kontrolle bringen, so kontern sie mit einem Pass auf den Anspieler.
- ▶ Nach je 3 Durchgängen rücken die freien Spieler in den Angriff.

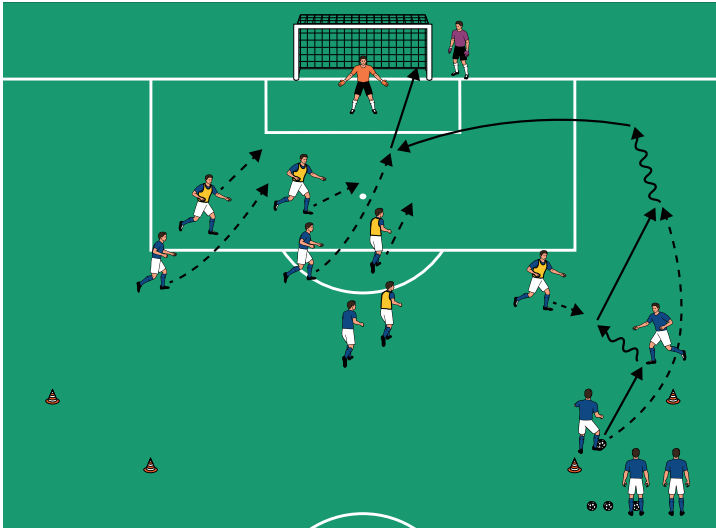
### VARIATIONEN

- ▶ Die Hereingaben dürfen auch flach erfolgen.
- ▶ Der Anspieler kann spontan zu einem der Angreifer im Zentrum passen.
- ▶ Von beiden Seiten trainieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktion simuliert das Verteidigen von Flanken mit der Viererkette.
- ▶ Der jeweils ballnahe Außenverteidiger ist dabei ausgeschnitten.
- ▶ Die Innenverteidiger lernen das Zentrum zu halten und sich dabei gegenseitig abzusichern.

## THEMA: ANGRIFFE VOM FLÜGEL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2

## FLANKEN-VERTEIDIGUNG II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Die beiden Flügelspieler versuchen, sich im 2 gegen 1 bis zur Grundlinie durchzuspielen, oder nach innen zu ziehen.
- ▶ In beiden Fällen sollen sie vor das Tor spielen, wo 3 Angreifer und 1 Mittelfeldspieler gegen 3 Verteidiger und 1 defensiven Mittelfeldspieler zum Torabschluss kommen sollen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie mit ihm aus dem Feld dribbeln.

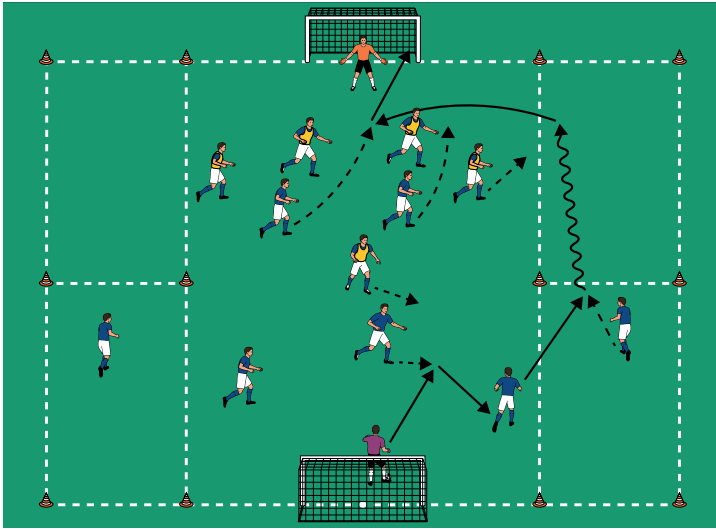
### VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Dribblings der Verteidiger aus dem Feld zählen doppelt.
- ▶ Von beiden Seiten trainieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nun wird mit einer kompletten Viererkette gespielt.
- ▶ Der ballnahe Innenverteidiger hält zunächst das Zentrum und sollte nur zur Unterstützung nach außen rücken, wenn einer der Außenspieler mit dem Ball nach innen dribbelt.

## THEMA: ANGRIFFE VOM FLÜGEL VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL

#### FLÜGEL-ZONEN

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Flügelzonen und darin jeweils die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Angreifer haben 2 feste Flügelspieler.

##### ABLAUF

- ▶ Der Torhüter des Angriffsteams eröffnet jeden Durchgang.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 5 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Sie sollen die beiden Außenspieler in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nur die Angriffshälfte der Außenzonen betreten.
- ▶ Erobern die die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten.

##### VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- ▶ Kontertore zählen doppelt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger konzentrieren sich darauf, den torgefährlichen Raum unmittelbar vor dem Tor zu verteidigen.