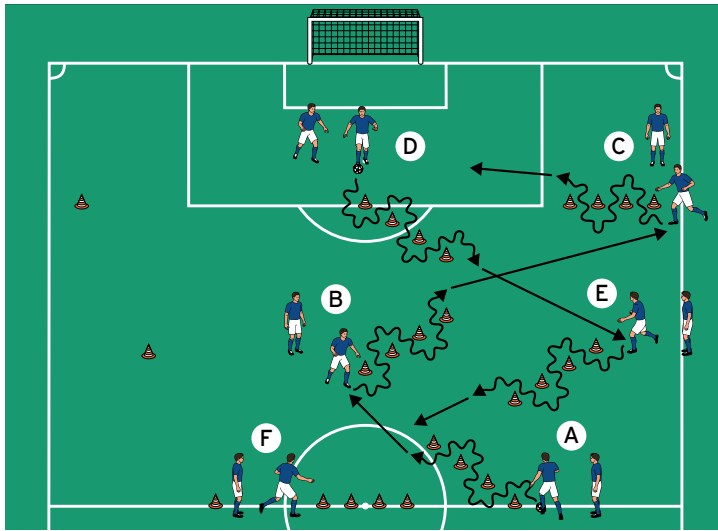


THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IN DER PYRAMIDE I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 6 Positionshütchen und Slalomparcours gemäß Abbildung aufbauen.
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A und D dribbeln durch den Slalomparcours vor ihren Starthütchen und passen zu B bzw. E.
- ▶ Diese dribbeln ebenfalls durch den Slalomparcours vor ihren Hütchen und passen zu C bzw. F usw.
- ▶ Zum Ende der Passfolge passt C zum jeweils nächsten Spieler bei D sowie F zu A.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

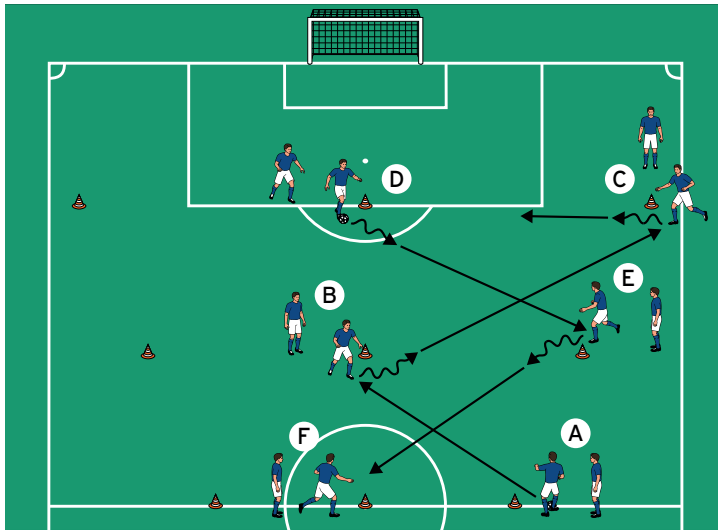
VARIATIONEN

- ▶ Jeweils per Eigenvorlage an den 3 Hütchen vorbeispielen und vorwärts oder rückwärts um die Hütchen laufen.
- ▶ Über die Hütchen hüpfen.
- ▶ Zum jeweils nächsten Hütchen dribbeln und den Ball dort an den nächsten Spieler übergeben.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling um die Hütchen auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarren.

THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIK IN DER PYRAMIDE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Slalomhütchen entfernen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passen sich die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

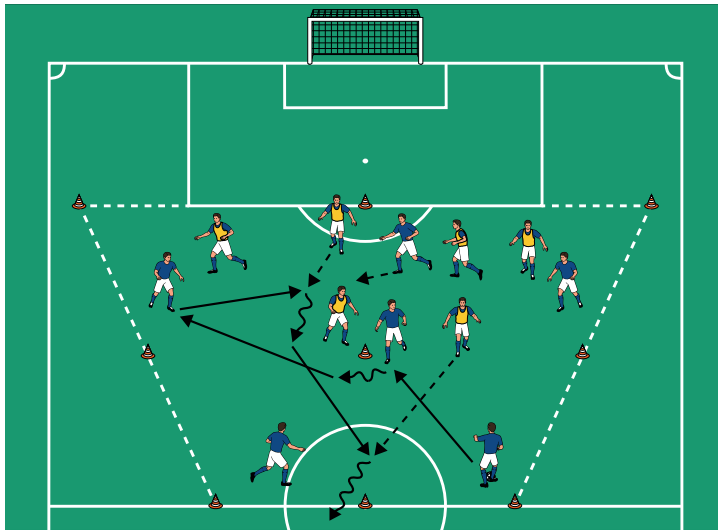
VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit einem Fuß annehmen und mit dem jeweils anderen weiterspielen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen (A, C und E haben je 1 Ball).
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

ABWEHRPRESSING IN DER PYRAMIDE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.
- ▶ Ein Angreifer- und ein Verteidiger-Team bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf dem vollen Pyramidenfeld auf die jeweils gegenüberliegenden Grundlinien.
- ▶ Das Angreifer-Team startet jeden Angriff von der Mittellinie.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten wechseln.

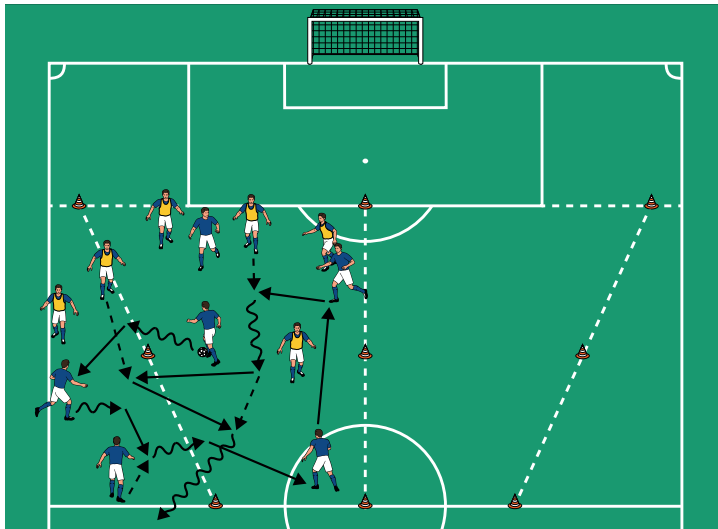
VARIATIONEN

- ▶ Über-/Unterzahl-Teams bestimmen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Als Verteidiger von der Strafraumlinie aus systematisch vorrücken, um die Angreifer zurückzudrängen, den Ball zu erobern und über die Mittellinie zu kontern.
- ▶ Haben sie einen Angreifer einmal unter Druck gesetzt, dürfen sie nicht mehr zulassen, dass er sich aus dieser Situation befreit. Darauf achten, dass er sich nicht mehr in die Spielrichtung aufdrehen kann.
- ▶ Um das Abwehrverhalten zu erschweren, die Angreifer dazu ermutigen, die Außenpositionen konsequent zu besetzen.

THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

ABDRÄNGEN INS QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Zusätzlich überlappend zum pyramidenförmigen Feld aneinandergrenzend 2 Quadrate markieren.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Muss ein Ballbesitzer jetzt unter Gegnerdruck die Pyramide zu einer Seite verlassen, so verändert sich das Spielfeld: 6 gegen 6 im jeweiligen Quadrat auf die beiden Grundlinien.

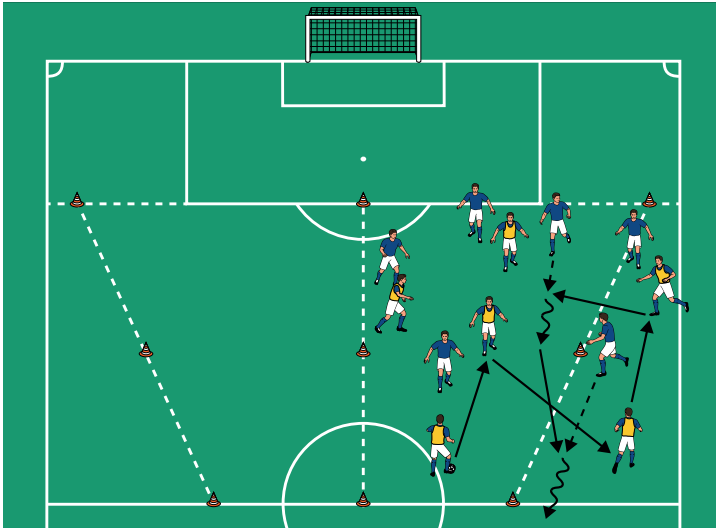
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Verteidiger-Team gewinnt von 10 Angriffen die meisten Bälle?
- ▶ Jedes Dribbling der Angreifer über die Grundlinie ergibt 5, jedes der Verteidiger 3 Punkte. Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so erhalten sie jeweils 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles Umschalten bei Ballgewinn achten. Die beiden äußeren Abwehrspieler sollen schnellstmöglich vorrücken!
- ▶ Die Verteidiger müssen die Ballbesitzer so unter Druck setzen, dass sie keine Chance für einen erfolgreichen Angriff haben!
- ▶ Hierzu die Ballbesitzer schnell, aber nicht überhastet anlaufen.

THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL

SPIEL IN DREI FELD-KOMBINATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Das Feld gemäß Markierungen in 4 Felder teilen.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dürfen die Angreifer bei jedem Angriff 2 aneinandergrenzende Felder vorgeben, in denen gespielt wird (Links/Mitte, Mitte/Mitte, Mitte/Rechts).

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Feld-Kombinationen vor.
- ▶ Die Angreifer starten in 2 Feldern, können ihre gewählte Kombination jedoch mit einem Pass oder Dribbling in ein angrenzendes Feld einmalig verändern.
- ▶ Ein freies Spiel über die gesamte Breite des Feldes durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen sich jetzt immer wieder neu in den veränderten Räumen orientieren.
- ▶ Stets kompakt formieren und geschlossen zur Ballseite verschieben.
- ▶ Ein aggressives Abwehrpressing der Verteidiger fordern.
- ▶ Bei Ballgewinn auf ein möglichst schnelles Umschalten auf Angriff achten.