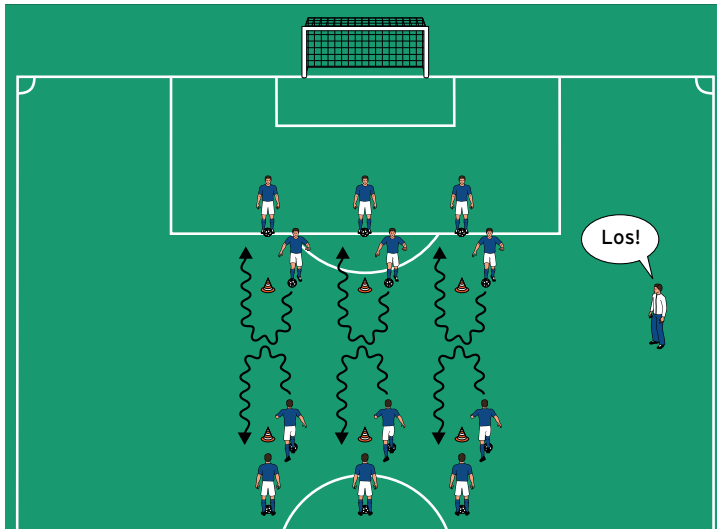


THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK AN HÜTCHEN

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von jeweils 15 Metern zueinander 3-mal 2 Hütchen gegenüber aufstellen und die Spieler mit Bällen gleichmäßig auf die Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler und dribbeln aufeinander zu.
- ▶ Unmittelbar voreinander kappen sie ab und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

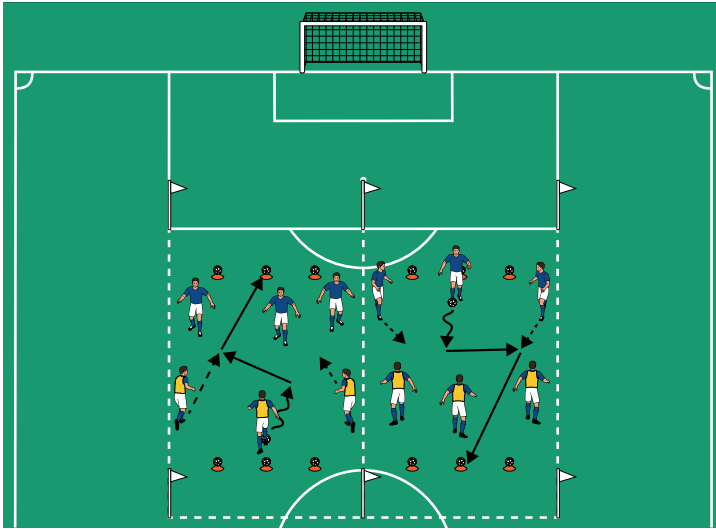
VARIATIONEN

- ▶ Mit der Innen- oder Außenseite abkappen.
- ▶ Den Ball mit der Sohle nach hinten ziehen und zum Starthütchen zurückdribbeln.
- ▶ Voreinander eine Finte ausführen und zum gegenüberliegenden Hütchen weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Nach dem Abkappen, Drehen oder Fintieren schnell den nächsten Ballkontakt suchen und das Tempo steigern.
- ▶ Finten vorgeben und immer zur gleichen Seite ausführen lassen, damit die entgegenkommenden Spieler nicht zusammenstoßen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich gleichzeitig separat auf.

THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 2:

SPIEL AUF HÜTCHEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder markieren.
- ▶ 5 Meter vor den Grundlinien je 3 Hütchen aufstellen.
- ▶ Auf den Hütchen je einen Ball ablegen.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und den Feldern zuweisen.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf je 3 Hütchen.
- ▶ Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst 2 Bälle von den Hütchen schießt.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen.

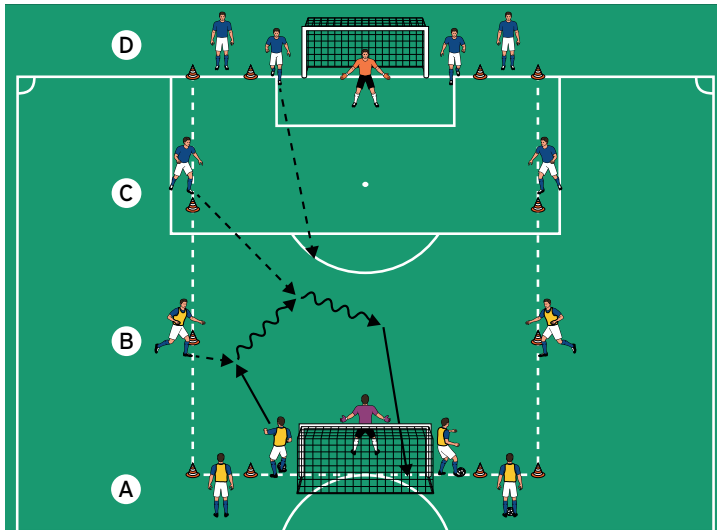
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen auf den Grundlinien platzieren.
- ▶ Nach jedem Treffer den Ball sofort wieder auf dem Hütchen ablegen. Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Hinter den Hütchen jeweils weiterspielen.
- ▶ Treffer dürfen aus beliebiger Entfernung erzielt werden.
- ▶ Geschlossen, ballorientiert und offensiv verteidigen, anstatt nur passiv die Hütchen abzudecken.
- ▶ Nach einer Balleroberung schnell umschalten und sofort kontern.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich gleichzeitig separat auf.

THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

AKTIVES VERTEIDIGEN I

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ 2 Teams einteilen und den vorgegebenen Positionen A bis D zuweisen.
- ▶ Team Gelb hat Bälle.
- ▶ Blau agiert als Verteidiger.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A passt zu B und rückt auf dessen Position vor.
- ▶ B nimmt in Richtung Tor an und mit.
- ▶ Gleichzeitig rücken die jeweils ersten Spieler bei C und D ins Feld und versuchen, den Torabschluss von B zu verhindern und den Ball im 2 gegen 1 zu erobern.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion von der jeweils anderen Seite.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

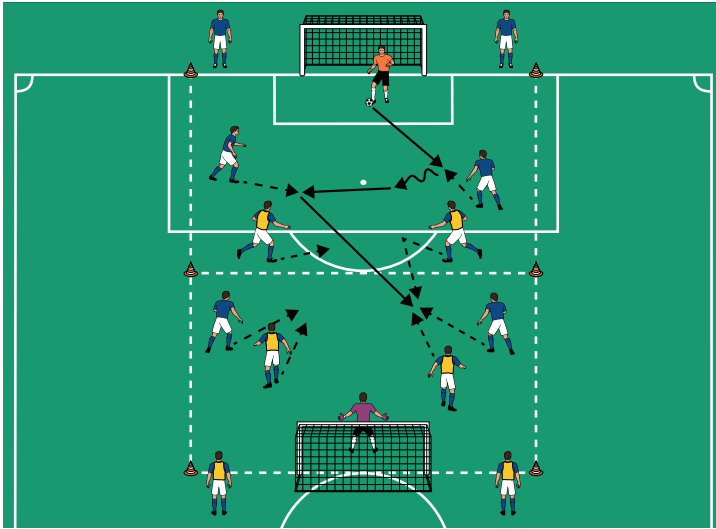
VARIATIONEN

- ▶ B lässt auf A prallen, der anschließend aus zentraler Position auf das Tor zudribbelt.
- ▶ A spielt einen Flugball auf den seitlichen Angreifer auf der anderen Spielfeldseite.
- ▶ Gleicher Ablauf im 2 gegen 2: A startet nach dem Pass zu B ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Pass von A zu B sofort herausrücken und den Angreifer stellen.
- ▶ Gegebenenfalls den Angreifer so lange verzögern, bis D herangerückt ist, um den Ball in Überzahl zu erobern.
- ▶ Der hintere Verteidiger coacht den Vorderen.
- ▶ Nach einer Balleroberung schnell umschalten.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen innerhalb der Mannschaft tauschen.

THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 2:

AKTIVES VERTEIDIGEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Das Spielfeld in 2 Zonen unterteilen.
- ▶ Je 2 Spieler von jeder Mannschaft einer Zone zuweisen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in 2 Zonen.
- ▶ Der Torhüter von Blau startet die Aktion mit einem Zuspiel auf einen Mitspieler.
- ▶ Die Aufbauspieler von Blau versuchen, im 2 gegen 2 auf einen der beiden Mitspieler in der Angriffszone zu passen.
- ▶ Gelingt dies, läuft ein zusätzlicher Spieler von Gelb in die eigene Abwehrzone und versucht dort gemeinsam mit seinen beiden Mitspielern, im 3 gegen 2 den Ball zu erobern.
- ▶ Erzielt Blau einen Treffer in Unterzahl, bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und der Torhüter eröffnet die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Erobert Gelb den Ball und kontert auf das Tor von A, so wechselt im Anschluss das Angriffsrecht.

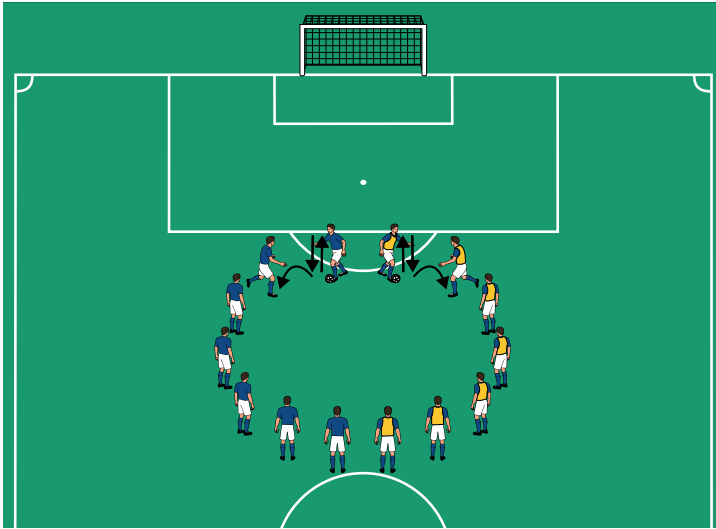
VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter darf die Angreifer direkt mit einem Abwurf einsetzen oder zunächst einen Verteidiger anspielen.
- ▶ Das Feld vergrößern und jeder Zone jeweils 3 Spieler zuweisen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die wartenden Spieler nach je 2 bis 3 Aktionen wechseln.
- ▶ Dem Pass in die Tiefe sofort nachstarten und nach hinten doppelnd.
- ▶ Verbleibt nach der Spielform noch etwas Zeit, zum Abschluss frei spielen lassen.

THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



SCHLUSSTEIL:

JONGLIERWETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Mannschaften aus Hauptteil 2 beibehalten und jeweils in Kreisform aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler einer Mannschaft haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando eröffnen die jeweils ersten Spieler den Jonglierwettbewerb, nehmen den Ball vom Boden hoch, jonglieren 2-mal und spielen mit dem dritten Kontakt zum jeweils nächsten Spieler weiter.
- ▶ Dieser jongliert ebenfalls, leitet erneut mit dem dritten Kontakt weiter.
- ▶ Erreicht der Ball den letzten Spieler, spielt dieser nach dem Jonglieren zum vorletzten zurück usw.
- ▶ Welche Mannschaft hält den Ball länger in der Luft?

VARIATIONEN

- ▶ Die Kontaktzahl variieren.
- ▶ Nur mit den Füßen jonglieren.
- ▶ Auf Zeit jonglieren: Welche Mannschaft jongliert zuerst vom Startspieler zum letzten Spieler und wieder zurück?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kleine Wettbewerbe ersetzen das Auslaufen.
- ▶ Den Jonglierwettbewerb mit einer Zusatzaufgabe verbinden (z. B. "Verlierer bauen ab!").
- ▶ Die Torhüter in den Abschlusswettbewerb integrieren.