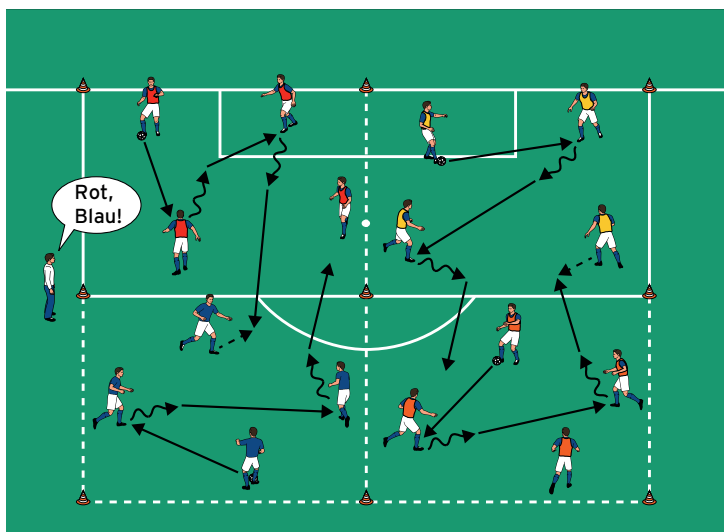


THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-PASS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum markieren.
- ▶ 4 Teams einteilen und mit Leibchen kennzeichnen.
- ▶ Jedes Team erhält 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den Gruppen zu: Den Ball jeweils in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen und mit dem dritten Kontakt zum nächsten Spieler weiterpassen.
- ▶ Plötzlich ruft der Trainer 2 Farben auf.
- ▶ Die aufgerufenen Teams sowie die beiden anderen spielen jeweils zusammen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen nun jeweils einen Mitspieler der anderen Farbe anspielen usw.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando spielen die einzelnen Teams wieder unter sich.

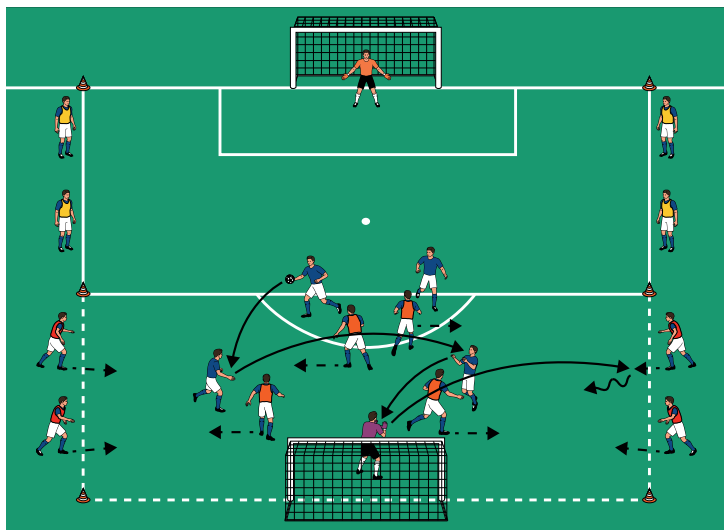
VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit rechts an- und mitnehmen und mit links weiterspielen bzw. umgekehrt.
- ▶ Jedes zweite Zuspiel muss hoch oder halbhoch als Flugball erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwei Torhüter machen sich separat warm.
- ▶ Die Spieler müssen sich ständig neu orientieren, um stets den Überblick zu behalten.
- ▶ Ständig miteinander kommunizieren (per Zuruf und/oder Blickkontakt).
- ▶ Als Passempfänger möglichst immer in den freien Raum an- und mitnehmen.
- ▶ Vor der Ballannahme im Raum orientieren und bereits die nächste Anspielstation suchen.
- ▶ Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.

THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER



AUFWÄRMEN 2:

4-FARBEN-HANDBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren.
- ▶ Die beiden anderen Teams stellen sich jeweils außerhalb an den Linien einer Spielfeldhälfte auf.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur per Kopf erzielt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie schnellstmöglich zum wartenden Team an den Seitenlinien der jeweiligen Spielfeldhälfte.
- ▶ Die Ballbesitzer rücken als neue Angreifer ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig rücken die bisherigen Verteidiger aus dem Feld, und die bisherigen Angreifer werden Verteidiger.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Zuspiel auf die wartenden Spieler an den Außenlinien rücken sofort beide wartenden Teams ins Feld, während die beiden anderen Mannschaften aus dem Feld laufen.
- ▶ Treffer können auch per Volleyschuss erzielt werden.
- ▶ Den Ball nicht zuwerfen, sondern nach dem Fangen per Volleyschuss aus der Hand weiterleiten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter sollen nach einer Parade schnellstmöglich auf einen der neuen Angreifer nach außen spielen.
- ▶ Ein schnelles Umschalten nach Ballverlust fordern, um sofortige Gegenstöße der neuen Angreifer zu verhindern.
- ▶ Der ständige Wechsel von Belastung und Erholung ermöglicht ein besonders hohes Spieltempo.

THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER

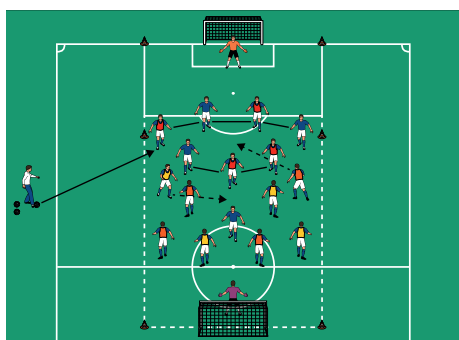
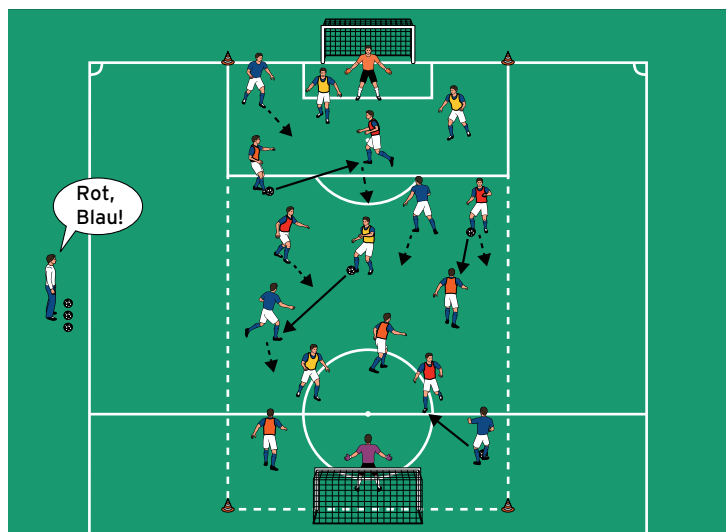


Bild 2

HAUPTTEIL 1:

4-FARBEN-GRUNDFORMATION

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Ein 60 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Pro Team 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich mannschaftsübergreifend zu.
- ▶ Plötzlich ruft der Trainer 2 Farben auf.
- ▶ Die aufgerufenen Teams spielen daraufhin sofort zusammen gegen die beiden anderen Teams.
- ▶ Auf das Trainerkommando müssen beide so gebildeten Mannschaften schnellstmöglich eine 4-3-1-Grundformation einnehmen.
- ▶ Die Mannschaft, der das zuerst gelingt, erhält ein Zuspiel vom Trainer zum 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern (Bild 2).
- ▶ Nach jedem Treffer bzw. spätestens nach 2 Minuten beginnt der Ablauf von vorne, und die 4 Teams passen sich wieder untereinander zu.
- ▶ Welches Team hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

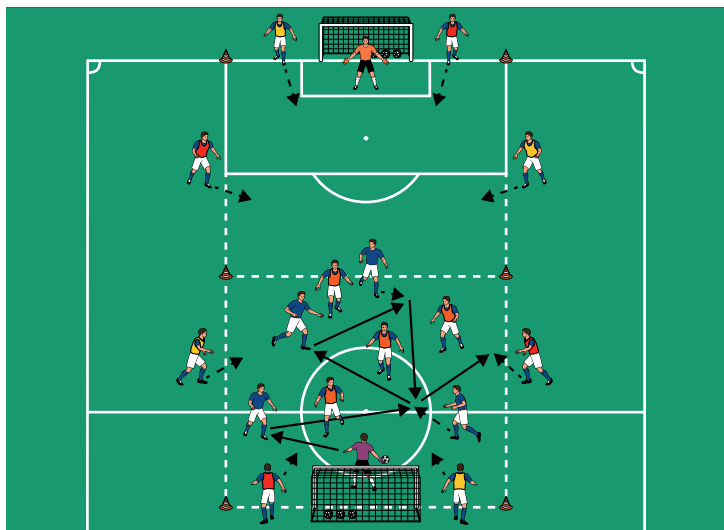
VARIATIONEN

- ▶ Die Grundformationen variieren (z. B. 4-2-2 oder 3-3-2).
- ▶ Der Trainer ruft für beide Mannschaften jeweils verschiedene Grundformationen auf, die es einzunehmen gilt (z. B. "4-3-1 gegen 3-3-2" usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen erkennen, dass jede Position wichtig ist und schnellstmöglich besetzt werden muss.
- ▶ Beim Einnehmen der Positionen immer den Spielball im Blick behalten.
- ▶ Auch Stürmer müssen lernen, defensiv zu agieren.
- ▶ Ist der Gegner unorganisiert, dies sofort und zielstrebig ausnutzen.

THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER



HAUPTTEIL 2:

4-FARBEN-WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich die Mittellinie markieren.
- ▶ Je 2 Teams einer Spielfeldhälfte zuweisen.
- ▶ Die beiden anderen Teams an den Linien des Feldes verteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in einer Spielfeldhälfte.
- ▶ Der Torhüter startet per Zuwurf die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- ▶ Gelingen 5 Zuspiele in Folge, passen die Ballbesitzer schnellstmöglich zu einer wartenden Spieler außerhalb des Feldes.
- ▶ Daraufhin starten sofort alle Spieler zum 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer spielen dabei zusammen mit den Passgebern auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach jedem Angriff wechseln die spielenden und die wartenden Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

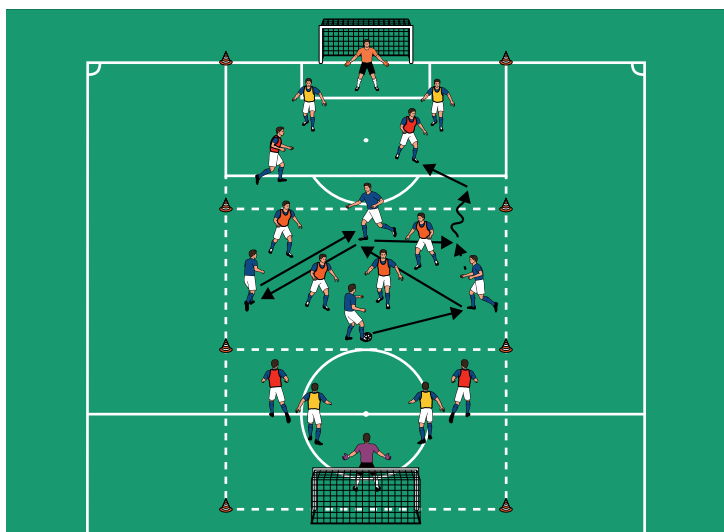
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Zuspiel auf einen wartenden Spieler müssen die Ballbesitzer innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Das 8 gegen 8 beginnt auf ein Trainerkommando: Der Trainer ruft 2 Teams auf, die sofort im 8 gegen 8 zusammen agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer im Spiel auf Ballhalten sollen den Torhüter jeweils aktiv einbeziehen und so eine Überzahlsituation schaffen.
- ▶ Sobald das 8 gegen 8 beginnt, sofort hellwach sein und je nach Teamaufgabe sofort auf Angriff bzw. auf Abwehr umschalten.
- ▶ Die Verteidiger sollen sich gegenseitig coachen und möglichst schnell die Grundordnung einnehmen.
- ▶ Den eigenen Angriff zügig ausspielen, um eine mögliche Unordnung der Verteidiger auszunutzen.
- ▶ Den Gegner sofort attackieren und nicht nur im Raum agieren.

THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER



SCHLUSSTEIL:

AUS DEM 4 GEGEN 4 ZUM 8 GEGEN 8

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- Die Mittellinie entfernen, dafür 3 Querzonen markieren.

ABLAUF

- 2 Mannschaften spielen in der Mittelzone 4 gegen 4 auf Ballhalten.
- Nach 5 Zuspielen in Folge können die Ballbesitzer einen Spieler in den Angriffsdritlein anspielen (Rot spielt mit Blau, Gelb mit Orange).
- Mit dem Zuspiel in eine der Angriffszonen 8 gegen 8 bis zum Torabschluss.
- Nach der Aktion startet erneut das Spiel auf Ballhalten in der Mittelzone usw.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Auf ein Trainerkommando in die Angriffszonen passen.
- Nach dem Zuspiel in das Angriffsdritlein müssen die Ballbesitzer innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen haben.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Mit dem Zuspiel ins Angriffsdritlein jeweils schnell nachrücken und möglichst zügig den Abschluss suchen.
- Die Positionen und Aufgaben der Mannschaften regelmäßig wechseln, sodass alle Teams immer in verschiedenen Konstellationen miteinander spielen bzw. gegeneinander antreten.