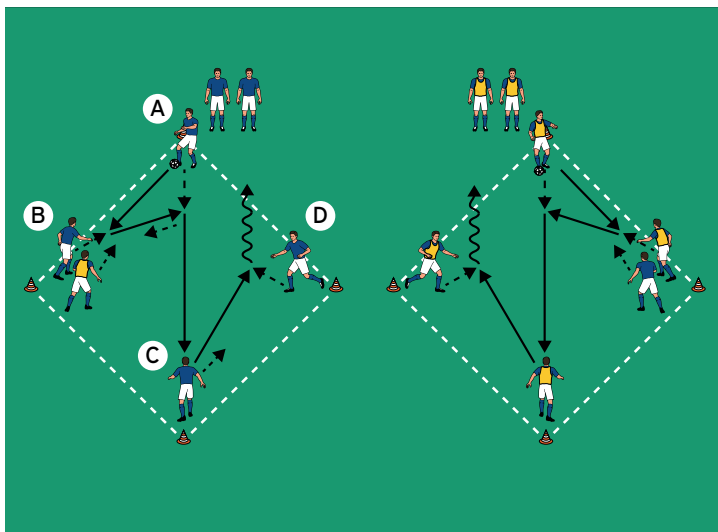


THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- ▶ A jeweils mit Ball am Fuß.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der dem Zuspiel entgegenkommt und mit dem zweiten Kontakt zurück zu A spielt.
- ▶ Dabei wird B vom zweiten Spieler auf der Position unter Druck gesetzt, der eng an ihm dran bleibt.
- ▶ A passt daraufhin zu C, der möglichst direkt zu D weiterleitet.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und dribbelt anschließend auf Position A.
- ▶ Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- ▶ Nach einigen Aktionen tauschen die Gruppen die Felder.

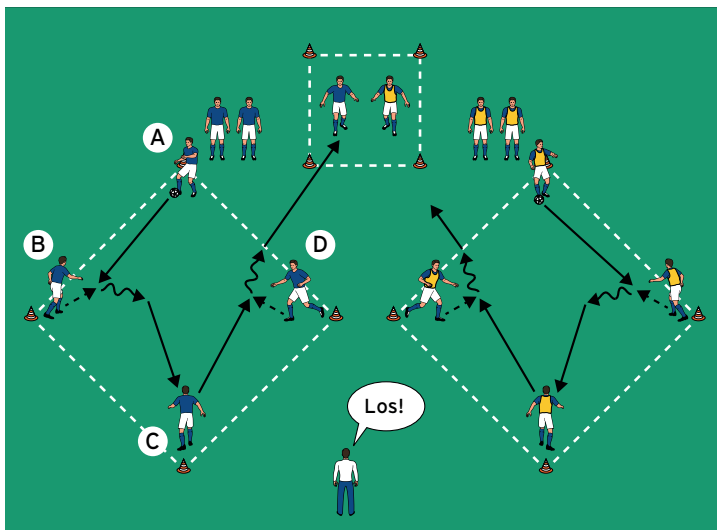
VARIATIONEN

- ▶ D baut eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein.
- ▶ C passt den Ball mit 2 Pflichtkontakten zu D.
- ▶ A passt nach dem Zuspiel von B direkt zu C.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Gruppen üben gleichzeitig.
- ▶ Auf Position B sind in jeder Aktion beide Spieler aktiv. Der zweite Spieler deutet eine Verteidigeraktion an und bleibt eng am Mann, es kommt jedoch nicht zu aktiven Zweikämpfen.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



AUFWÄRMEN 2:

FINAL-PASS-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, zudem ein 6 Meter langes Zielfeld zwischen den Positionen A markieren.
- ▶ 1 Spieler pro Team postiert sich im Zielfeld, die restlichen Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A jeweils zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C weiterleitet.
- ▶ C spielt möglichst direkt zu D.
- ▶ D nimmt mit und passt zu seinem Mitspieler im Zielfeld.
- ▶ Sobald dieser den Ball unter Kontrolle bringt, ist die Aktion beendet.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler 1 Position weiter.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Mannschaften die Felder.

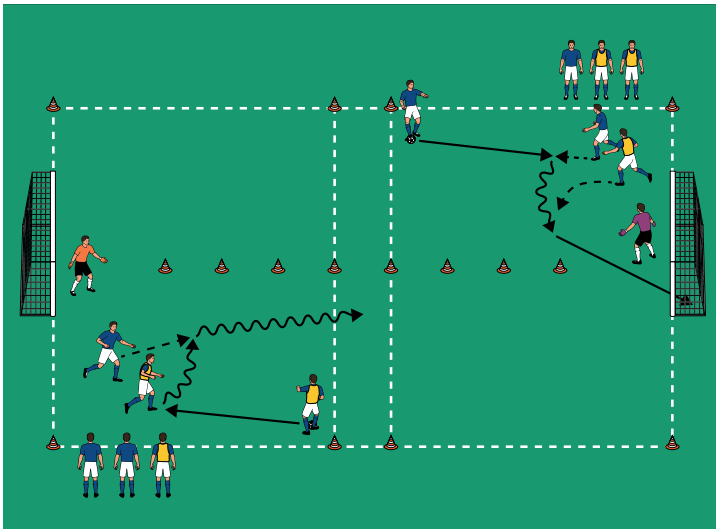
VARIATIONEN

- ▶ Der Zielspieler muss den Ball 5 x jonglieren, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Der Pass auf den Zielspieler erfolgt halbhoch.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 5 Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Zielspieler darf die Zuspiele nur im Feld kontrollieren.
- ▶ Entsprechend sollte er sich in Erwartung des Zuspiels im hinteren Bereich des Feldes postieren.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen stets aktiv entgegentreten.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



HAUPTTEIL 1:

MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 30 Meter große Felder mit je 1 großen Tor mit Torhüter auf einer Grundlinie gegenüber errichten.
- ▶ Jedes Feld nochmals in 2 Hälften unterteilen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen und gemäß Abbildung positionieren.

ABLAUF

- ▶ Ein Angreifer erwartet das Zuspiel in einer seitlichen Grundposition mit einem Verteidiger im Rücken.
- ▶ Der Passgeber spielt einen Flachpass auf den Angreifer, der versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er ihn zum Passgeber zurück passen oder über eine Linie dribbeln.
- ▶ Felderwechsel nach einigen Durchgängen.

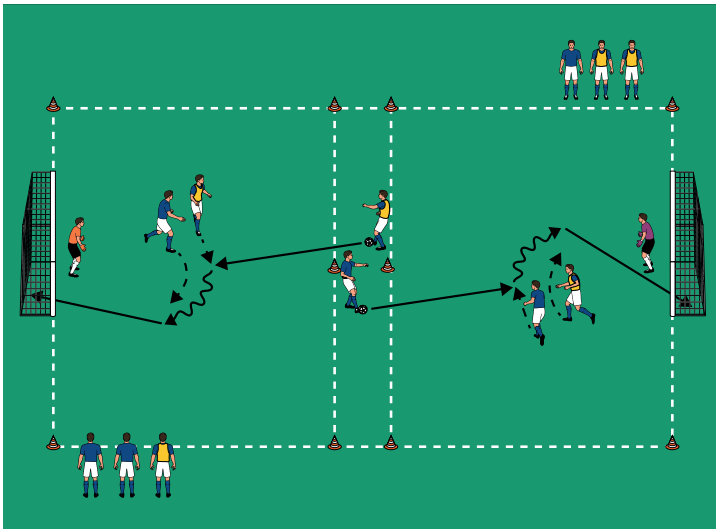
VARIATIONEN

- ▶ Nach der Balleroberung dribbelt der Verteidiger aus dem Feld.
- ▶ Per Flugball zum Angreifer spielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ Der Passgeber geht zum 2 gegen 1 gegen den Verteidiger nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer erwartet das Zuspiel in einer seitlichen Grundposition.
- ▶ Der Verteidiger sollte stets den direkten Weg zum Tor bzw. den Abschluss aus einer guten Schussposition verhindern.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



HAUPTTEIL 2:

MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, die Hütchen innerhalb des Feldes entfernen.
- ▶ Die Passgeber stellen sich jetzt jeweils zentral auf, Angreifer und Verteidiger agieren mittig mit dem Rücken zum Tor.

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer erhält das Zuspiel vom Passgeber und versucht anschließend, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ihn zum Passgeber zurückpassen oder aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jeder Aktion.

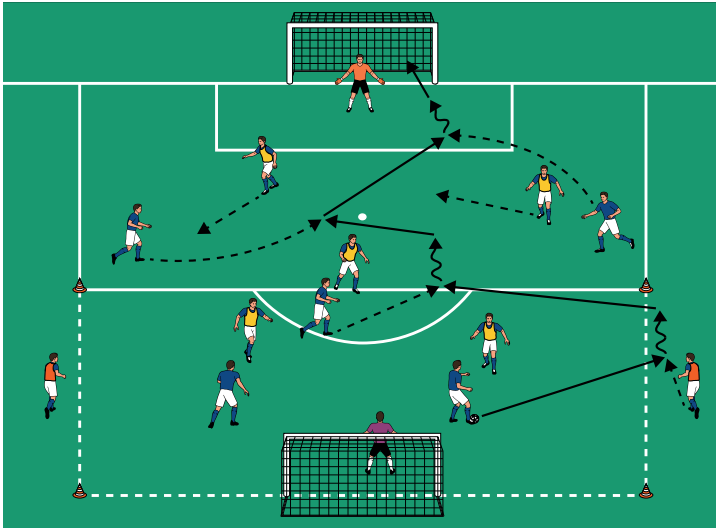
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger variieren.
- ▶ Das Feld in der Breite verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform starten die Spieler nun aus einer zentralen Position. Der Angreifer hat somit 2 Optionen, sich zu drehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Der Trainer sollte Zeitvorgaben stellen, wann der Angriff zu Ende ist.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 5 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum an den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter platzieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden, die sich im Feld aufstellen.
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen, die sich jeweils an einer Seitenlinie aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 5 gegen 5 gegeneinander an.
- ▶ Beide Teams können im Ballbesitz beide Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler dürfen höchstens mit 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang austauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen stets direkt spielen.
- ▶ Nach einem Zuspiel des Anspielers darf der Ball nicht direkt zurück gespielt werden.
- ▶ Alle Spieler agieren mit maximal 3 Kontakten.
- ▶ Ein Treffer nach einer Flanke eines Anspielers zählt doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem sehr intensiven Hauptteil wurde bewusst ein weitgehend freies Abschlusspiel gewählt.
- ▶ Bei Ausball spielen die Torhüter wieder ein.
- ▶ Ohne Abseits spielen.