

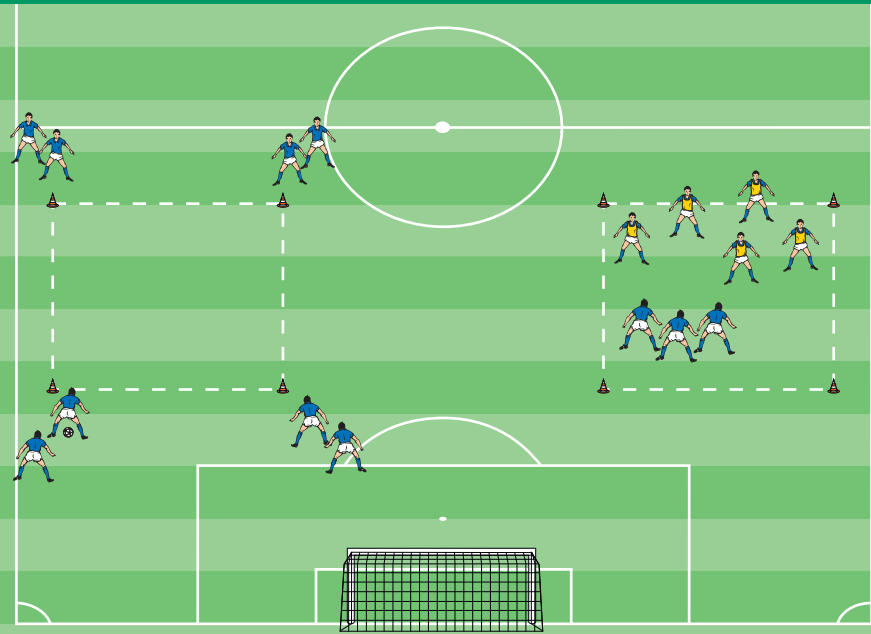
TRAINIEREN UND VERFEINERN MIT B- UND A-JUNIOREN

MANNSCHAFTSTAKTIK

Komplexes Taktiktraining: 'Flügelspiel' gegen 'Viererkette'

Aufwärmen

AUFWÄRMEN 1: POSITIONSSPEZIFISCHE EINSTIMMUNG



Organisation

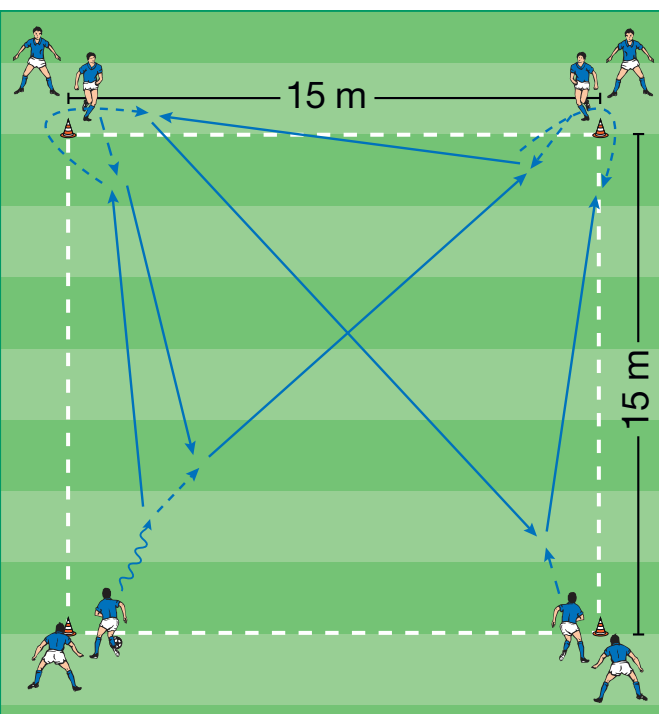
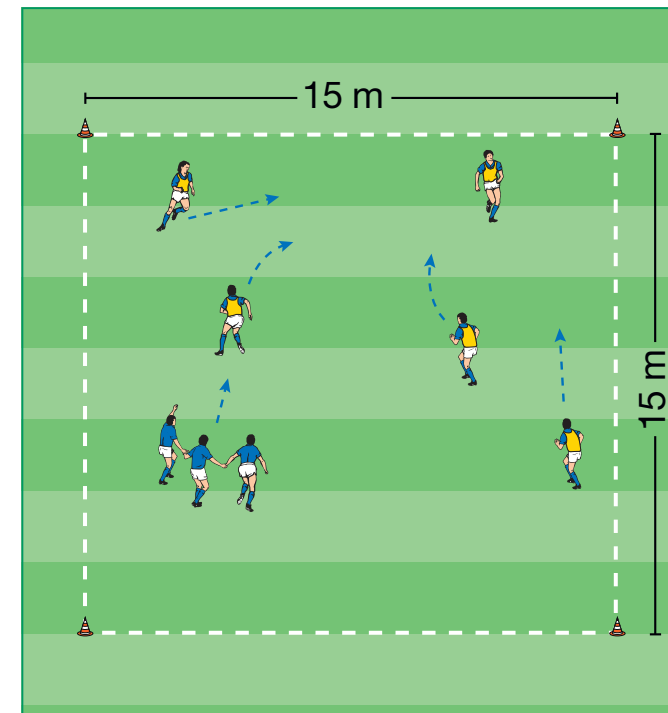
- In einer Spielfeldhälfte 1 Passspielfeld und 1 Bewegungsraum nebeneinander markieren.
- Positionsspezifisch 2 Gruppen bilden (Angreifer und Verteidiger) und auf die Felder verteilen.
- Die Angreifer stellen sich im Passspielfeld an den Eckhütchen auf.
- Die Verteidiger postieren sich im Bewegungsraum.
- 3 Fänger bestimmen.

Übungsbeschreibung

- Die 3 Fänger fassen sich an der Hand und versuchen, innerhalb von 1 Minute möglichst viele Läufer abzuschagen.
- Anschließend neue Fänger bestimmen.
- Welches Fänger-Team fängt die meisten Spieler?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Fänger während der gesamten Aktion an den Händen halten.
- Die Aufgabe erfordert eine gute Kommunikation unter den Fängern. Alle Laufwege müssen aufeinander abgestimmt werden.
- Als Trainer gegebenenfalls Tipps geben, wie man als Fänger besser zusammenarbeiten kann.



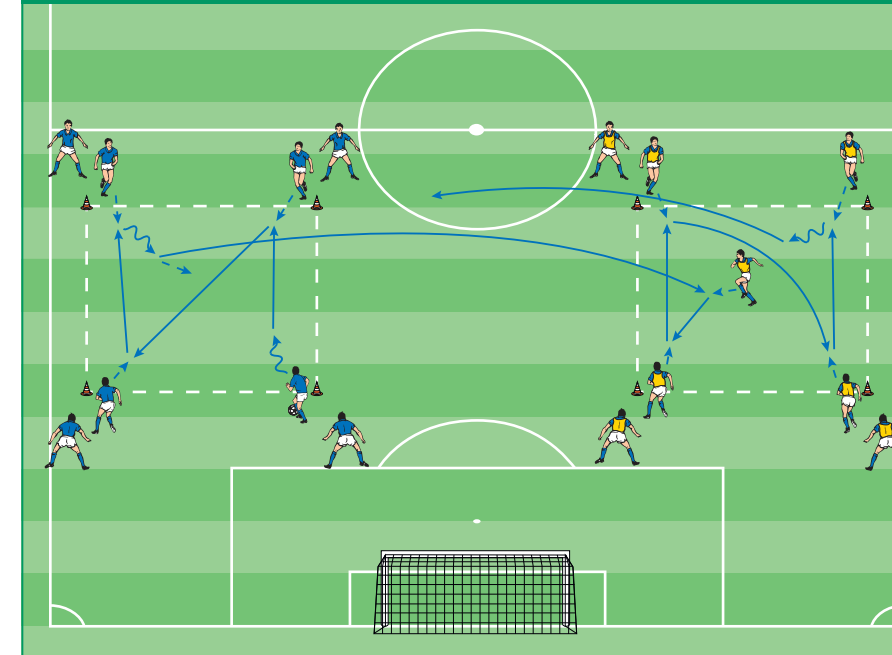
Übungsbeschreibung

- A spielt auf B, der sofort prallen lässt.
- Anschließend passt A diagonal auf C.
- C lässt direkt auf B prallen, der diagonal auf D weiterleitet.
- D lässt auf C prallen usw.
- Nach jeder Aktion laufen alle Spieler im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.
- Nach einer Weile die Spielrichtung ändern.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Auf Genauigkeit achten: Präzise in den Fuß zuspielen!
- Möglichst per Direktspiel agieren. Lediglich ungenaue Zuspiele dürfen kurz angenommen werden.

AUFWÄRMEN 2: KOMPLEXES PASSSPIEL MIT FLÜGELWECHSEL



Übungsbeschreibung

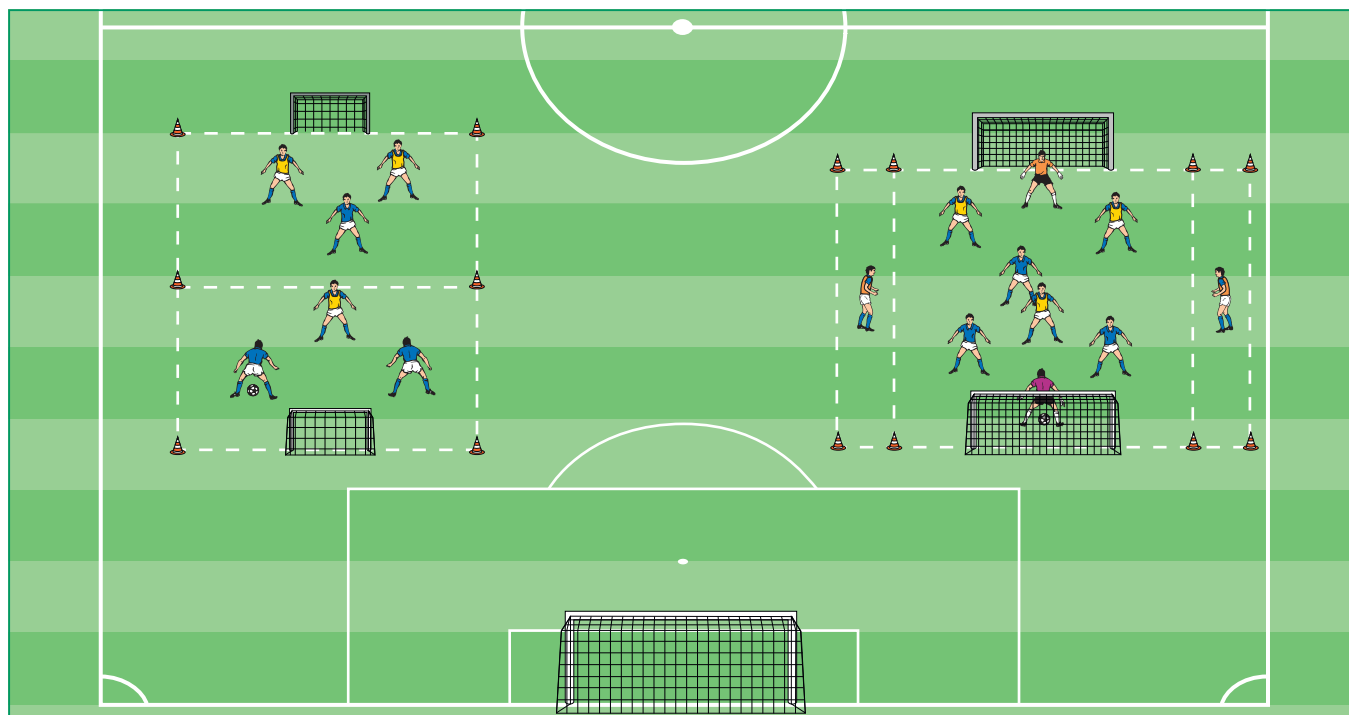
- Den Aufbau beibehalten. Jetzt üben beide Gruppen gemeinsam.
- Die Spieler an den Eckhütchen der beiden Felder postieren.
- A passt zu B, der diagonal auf C ablegt.
- C passt auf D, der ins Feld mitnimmt und von dort einen Flugball ins andere Feld spielt.
- Der Spieler D im anderen Feld kontrolliert das Zuspiel und legt auf A ab, der die gleiche Passfolge im anderen Feld startet usw.
- Alle Spieler laufen nach jeder Aktion in ihrem Feld im Uhr- bzw. Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter.

TRAINIEREN UND VERFEINERN MIT B- UND A-JUNIOREN

MANNSCHAFTSTAKTIK

Komplexes Taktiktraining: 'Flügelspiel' gegen 'Viererkette'

Hauptteil



DIFFERENZIERUNGSTRAINING

Organisation

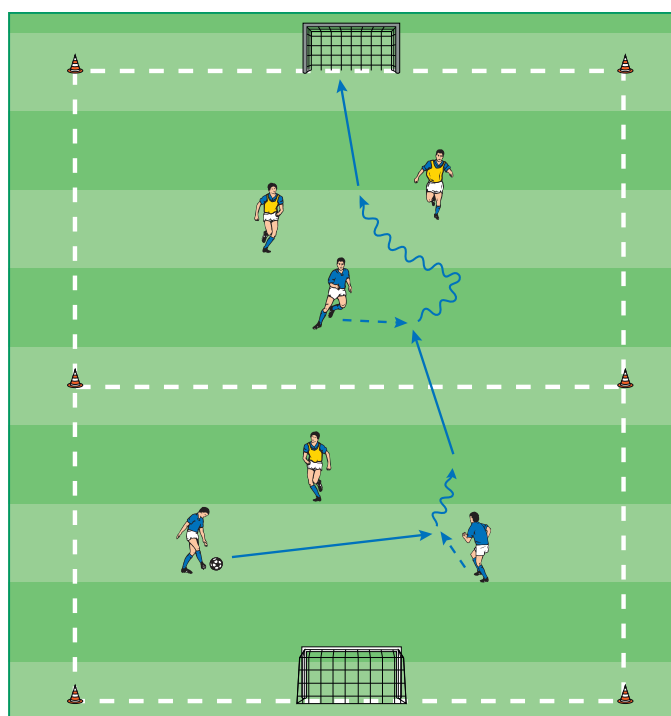
- In einer Spielfeldhälfte 2 Felder nebeneinander errichten.
- Die Verteidiger spielen in Feld 1, die Angreifer in Feld 2.

Feld 1

- Ein Spielfeld mit 2 Minitornen und 1 Mittellinie markieren.
- 2 Teams zu je 3 Spielern bilden. Je 2 Spieler postieren sich in ihrer Verteidigungs- und 1 in der Angriffszone.

Feld 2

- Ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten.
- Auf beiden Seiten je 1 Außenzone markieren.
- 2 neutrale Flügelspieler bestimmen und in den Außenzonen aufstellen.
- 2 Teams zu je 3 Spielern bilden und im Feld postieren.



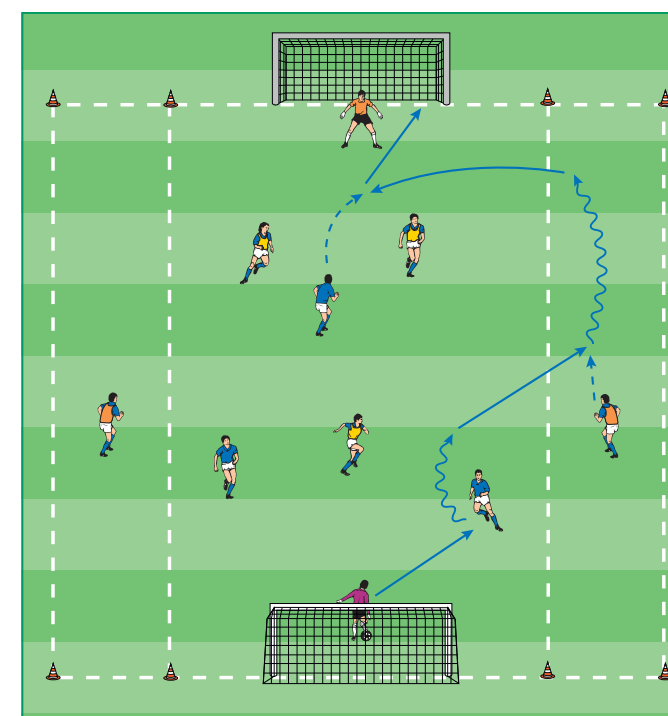
VERTEIDIGER: DOPPELN

Übungsbeschreibung

- Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 1 in die gegnerische Hälfte zu kombinieren und den dort postierten Mitspieler anzuspielen.
- Dabei dürfen sie ihre Zone nicht verlassen.
- Die Verteidiger versuchen, den Ball in Überzahl zu gewinnen ('Doppeln') und ihrerseits in die Angriffszone zu kombinieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger trainieren das Doppeln als gruppentaktische Grundlage für das Verteidigen mit Viererkette.
- Darauf achten, dass sich die Spieler diagonal zum Ballbesitzer postieren und sich gegenseitig absichern.
- Nie die Laufwege des Mitspielers kreuzen.
- Als Trainer ausschließlich das Verhalten der Verteidiger korrigieren!
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.
- **Variation:** Je 1 Spieler darf zum 2 gegen 3 nachrücken.



ANGREIFER: FLÜGELSPIEL

Übungsbeschreibung

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer können die beiden neutralen Flügelspieler einbeziehen.
- Diese dürfen in den Außenzonen nicht angegriffen werden.
- Treffer, die von außen eingeleitet werden, zählen doppelt!

Tipps und Korrekturen

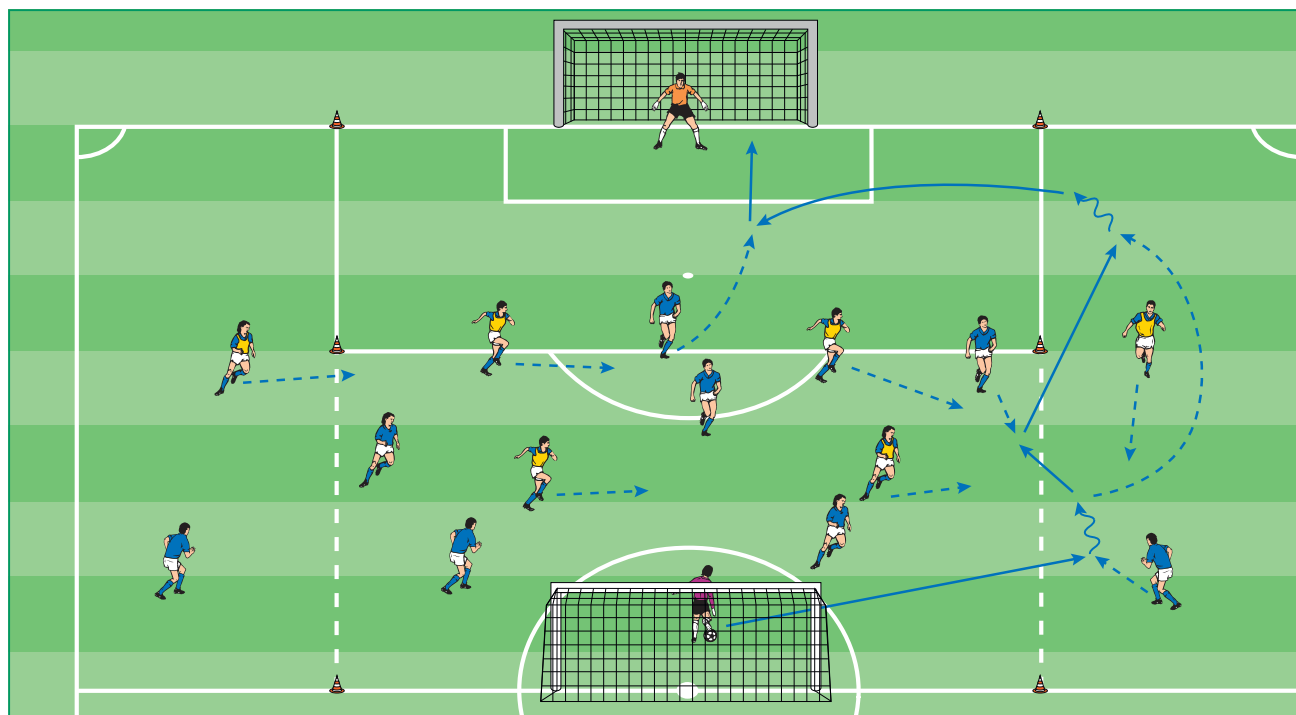
- Die Angreifer verbessern ihr Flügelspiel.
- Im Mittelpunkt steht dabei zunächst die Verbesserung der Flankentechnik: Die Flügelspieler können ohne Gegnerdruck flanken!
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln, so dass alle Spieler mindestens einmal als Flankengeber agiert haben.
- **Variation:** Je 1 Spieler darf aus der Mittel- in die jeweilige Außenzone nachstarten (2 gegen 1 am Flügel).

TRAINIEREN UND VERFEINERN MIT B- UND A-JUNIOREN

MANNSCHAFTSTAKTIK

Komplexes Taktiktraining: 'Flügelspiel' gegen 'Viererkette'

Schlussteil



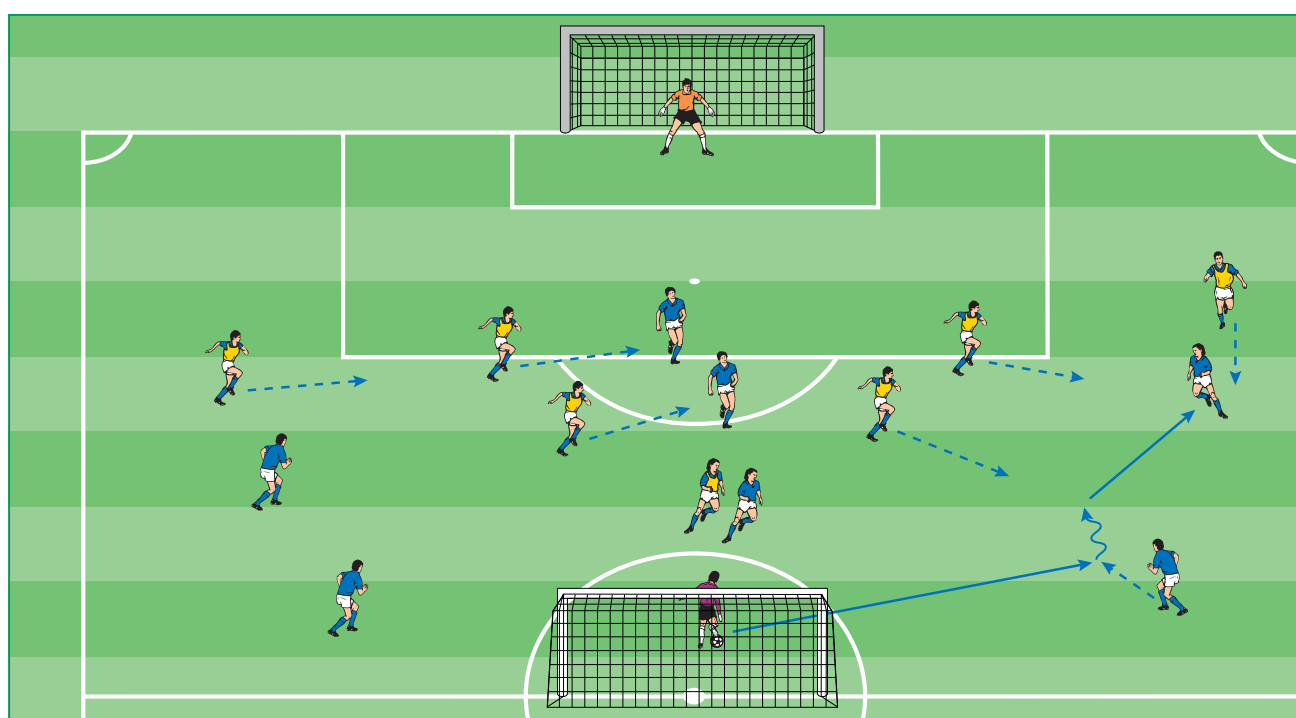
8 GEGEN 6

Organisation und Ablauf

- Eine Spielfeldhälfte mit Toren mit Torhütern und auf beiden Seiten je 1 Flügelzone markieren.
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger benennen, die Verteidiger im 4-2-, die Angreifer im 4-3-1-System aufstellen.
- Die Angreifer versuchen, im 8 gegen 6 zu treffen.
- Treffer nach einem Zuspiel aus der Außenzone zählen doppelt.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu gelangen, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach jeder Aktion geordneter Neustart vom Torhüter der Angreifer!

Tipps und Korrekturen

- Angreifer und Verteidiger treten mit unterschiedlichen Vorgaben gegeneinander an.
- Die Verteidiger sollen durch geschicktes Verschieben trotz Unterzahl die Wirkungskreise der Angreifer effektiv einschränken.



3-3-1 GEGEN 4-2-1

Organisation und Ablauf

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- Die Außenzonen entfernen.
- 2 Teams zu je 7 Spielern positionsspezifisch einteilen.
- Die Angreifer im 3-3-1 und die Verteidiger im 4-2-1 aufstellen.
- Angreifer gegen Verteidiger: 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.

Tipps und Korrekturen

- Zum Schluss die Trainingsinhalte im freien Spiel anwenden. Dabei die Mannschaften weiterhin positionsspezifisch zusammenstellen.
- Den Spielfluss nicht zu häufig durch Korrekturen unterbrechen!
- Das Spiel 'Angreifer gegen Verteidiger' garantiert eine hohe Motivation bei beiden Mannschaften.
- Als Spieleinsatz gegebenenfalls vor dem Beginn eine 'Zusatzaufgabe' festlegen: „Die Verlierer räumen ab!“

