



## Training 2

Ziel: Gruppentaktik – Abwehrverhalten verbessern (zu zweit verteidigen)

Organisation:

In einem Feld 40 \* 40 m mehrere Hütchentore verteilen (Breite 2m)

Spieler in 2er Gruppen aufteilen

Aufwärmen: (30 min)

Die Paare führen nacheinander folgende Übungen aus:

Übung 1: (5 min)

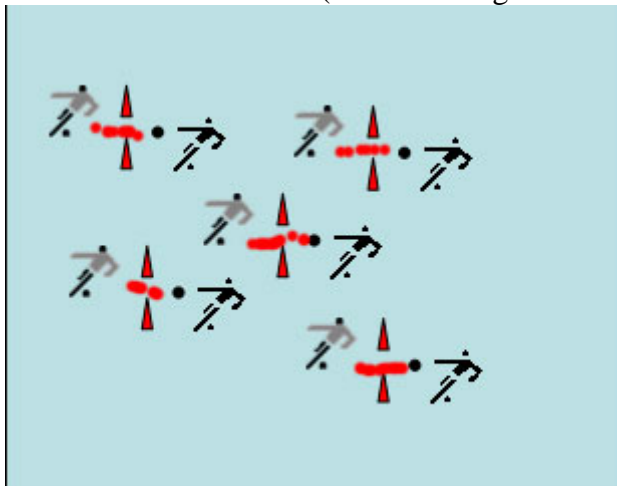
Spieler 1 dribbelt durch ein Hütchentor und passt zu Spieler 2...dieser dribbelt durch ein anderes Hütchentor und passt zu 1.....

Übung 2: (5 min)

Die Spieler dribbeln auf ein Tor zu, stoppen ab, dribbeln um ein Hütchen rum und spielen dann zu Spieler 2

Übung 3 (5 min)

Die Paare kombinieren im Feld und versuchen so viel als möglich Pässe durch die Hütchentore zu erzielen (Trainer erfragt die Anzahl



Alles durchdehnen (10 min)

Übung 4: (5 min)

1 gegen 1 auf ein Hütchentor:

Die Aktionen beginnen mit einem scharfen Pass zum Partner.

Dieser versucht ein Tor zu erzielen.

Nach 1 Minute Wechsel (2 Durchgänge)

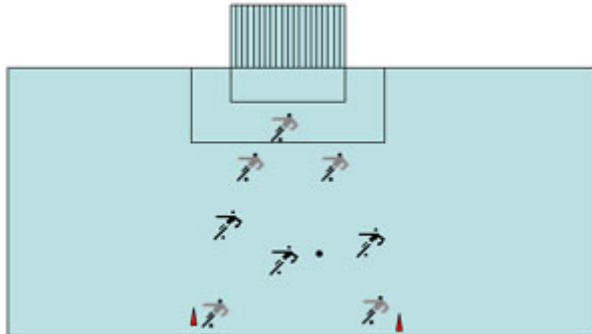
Hauptteil:

Ein Torhüter im Tor

2 Verteidiger 40 m vor dem Tor

3 Angreifer an der Mittellinie

2 zusätzliche Verteidiger stehen 5 m hinter der Mittellinie



2 gegen 3 plus 2 nachsetzende Verteidiger

3 Angreifer versuchen ein Tor zu erzielen gegen 2 Verteidiger, diese werden von 2 zusätzlichen Verteidigern unterstützt.

Achtung:

- Verteidigen in Unterzahl ist in erster Linie auf Verzögerung und Zeitgewinn nicht auf Balleroberung ausgerichtet.
- Verteidiger weichen zurück, sichern gegenseitig und Verstellen die Steipassmöglichkeiten.
- Dadurch provozieren sie Querpässe und gewinnen Zeit.
- Torhüter agiert als Ersatzlibero (Siehe Grafik)

20 min

Abschlusspiel (10 min 2 Ballkontakte, 10 min 3 Ballkontakte, 10 min frei)

20 min

Cool-down/Auslauf:

Gemeinsames Auslaufen

(alle zusammen, keine Ausnahmen, sehr langsames Tempo)

10 min