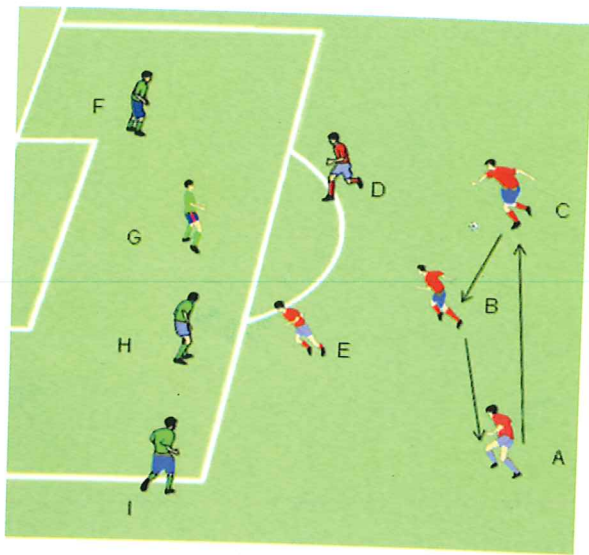


FUSSBALL

Modernes Verteidigen **-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Inhalt

- Übung 01**.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 02.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 03.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 04.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 05.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 06.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (frontal zueinander)
Übung 07.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (Verteidiger im Rücken des Angreifers)
Übung 08.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (Verteidiger im Rücken des Angreifers)
Übung 09.....Individualtaktik, 1 gegen 1 (Verteidiger im Rücken des Angreifers)
Übung 10.....Abwehr in Unterzahl: 1 gegen 2
Übung 11.....Abwehr in Unterzahl: 1 gegen 2
Übung 12.....Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3
Übung 13.....Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3
Übung 14.....Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3
Übung 15.....Abwehr in Unterzahl: 3 gegen 4
Übung 16.....Abwehr in Unterzahl: 3 gegen 4
Übung 17.....Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2
Übung 18.....Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2
Übung 19.....Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2
Übung 20.....Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2
Übung 21.....Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3
Übung 22.....Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3
Übung 23.....Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3
Übung 24.....Abwehr in Überzahl, 2 gegen 1
Übung 25.....Abwehr in Überzahl, 2 gegen 1
Übung 26.....Abwehr in Überzahl, 2 gegen 1
Übung 27.....Abwehr in Überzahl, 2 gegen 1
Übung 28.....Abwehr in Überzahl, 2 gegen 1
Übung 29.....Abwehr in Überzahl, 3 gegen 2
Übung 30.....Abwehr in Überzahl, 3 gegen 2
Übung 31.....Abwehr in Überzahl, 4 gegen 3
Übung 32.....Abwehr in Überzahl, 4 gegen 3
Übung 33.....Abwehr zu viert: 4 gegen 4 (ohne Sturmspitze)
Übung 34.....Abwehr zu viert: 4 gegen 4 (ohne Sturmspitze)
Übung 35.....Abwehr zu viert: 4 gegen 3 (plus Sturmspitze)
Übung 36.....Abwehr zu viert: 4 gegen 3 (plus Sturmspitze)
Übung 37.....Abwehr zu viert: 4 gegen 3 (plus Sturmspitze)
Übung 38.....Abwehr zu viert: 4 gegen 3 (plus 2 Sturmspitzen)
Übung 39.....Abwehr zu viert: 4 gegen 1 (plus 3 Sturmspitzen)
Übung 40.....Abwehr zu viert: 4 gegen 1 (plus 3 Sturmspitzen)
Übung 41.....Übungsreihe Viererkette: doppeln und zu viert verteidigen
Übung 42.....Übungsreihe Viererkette: doppeln und zu viert verteidigen
Übung 43.....Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5
Übung 44.....Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5
Übung 45.....Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5
Übung 46.....Übungsreihe Viererkette: 4 plus 4 gegen 7
Übung 47.....Übungsreihe Viererkette: den Spielaufbau des Gegners stören
Übung 48.....Mannschaftstaktik
Übung 49.....Mannschaftstaktik
Übung 50.....Mannschaftstaktik

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

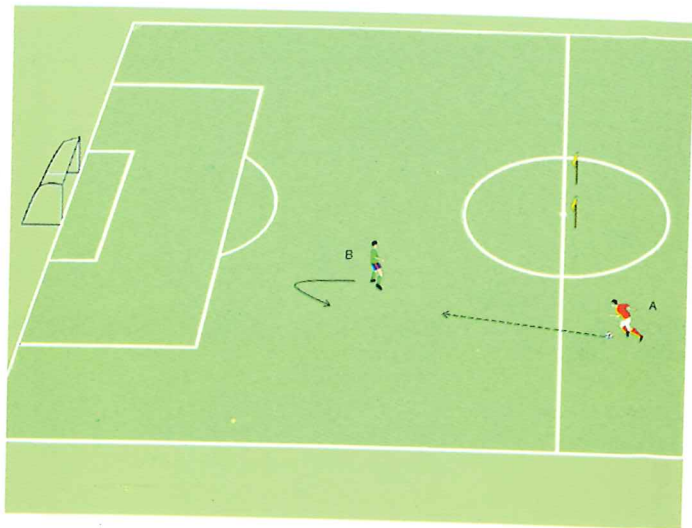
Übungsablauf:

Spieler A dribbelt von der Mittellinie Richtung Tor. Sein Ziel ist das Tor hinter dem Verteidiger B. Sollte B den Ball erobern, kontert er und spielt ins Fähnchentor.

Trainingshilfen:

- 1 Tor, 2 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

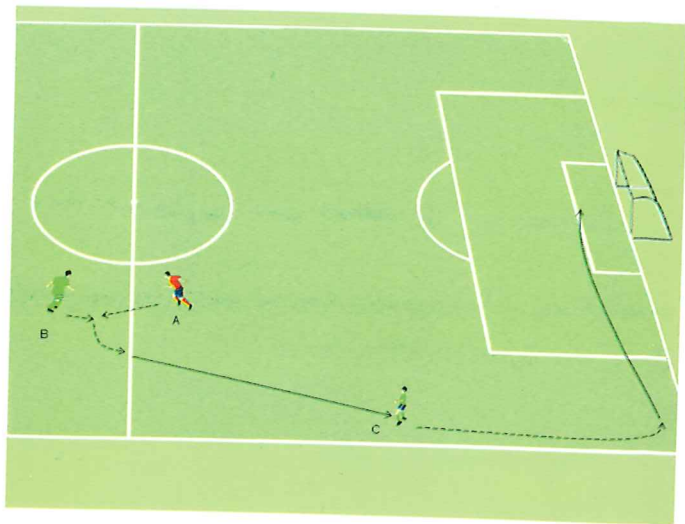
Übungsablauf:

Spieler A dribbelt von der Mittellinie Richtung Tor. Sein Ziel ist das Tor hinter dem Verteidiger B. Sollte es Verteidiger B gelingen, A den Ball wegzunehmen, startet er einen Angriff, indem er zu C spielt, der bis zur Grundlinie dribbelt und von da aus eine Flanke spielt.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

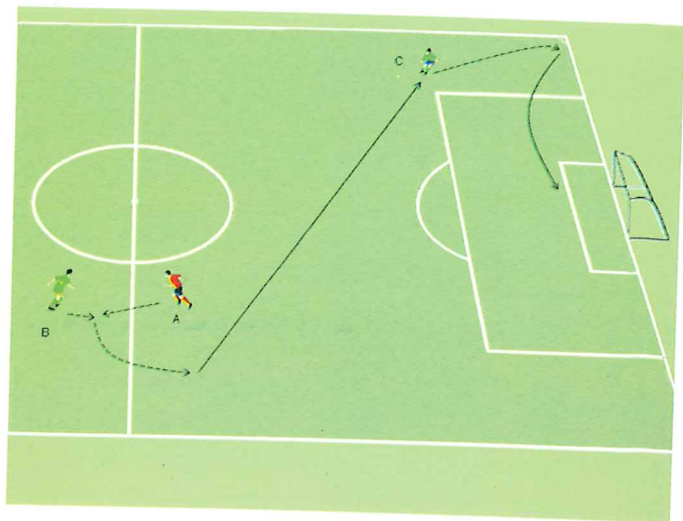
Übungsablauf:

Spieler A dribbelt von der Mittellinie Richtung Tor. Sein Ziel ist das Tor hinter dem Verteidiger B. Sollte es Verteidiger B gelingen, A den Ball wegzunehmen, startet er einen Angriff, indem er diagonal zu C spielt, der bis zur Grundlinie dribbelt und von da aus eine Flanke spielt.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußballbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

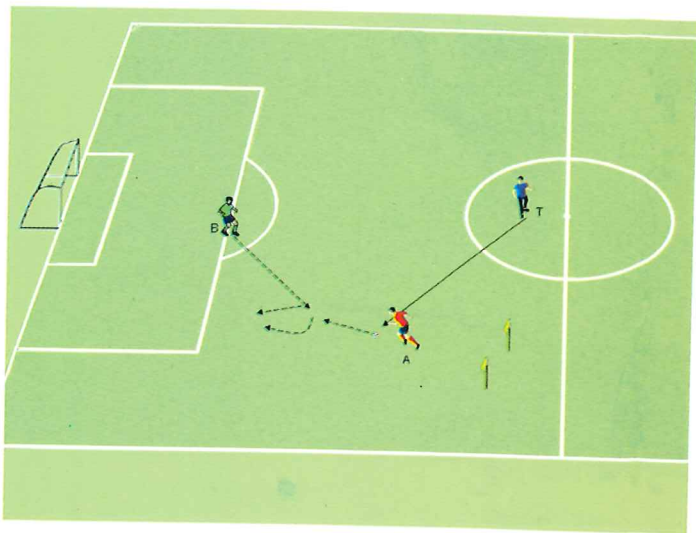
Übungsablauf:

Der Trainer passt zu A, der Richtung Tor dribbelt. B startet Richtung A, um den Angriff abzuwehren. Sollte B den Ball erobern, soll er versuchen, den Ball durch die Fähnchen zu spielen.

Trainingshilfen:

- Tor, 2 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

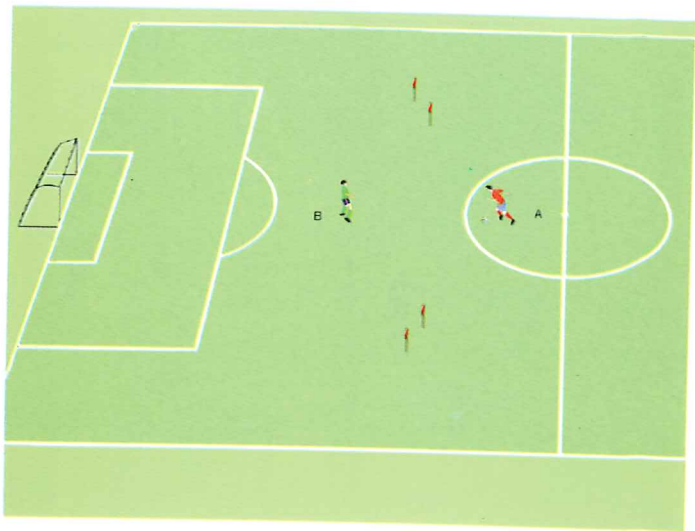
Übungsablauf:

Der Spieler A startet Richtung Tor. Sein Ziel ist das Tor hinter Verteidiger B. Sollte es Verteidiger B gelingen, A den Ball wegzunehmen, soll er versuchen durch eines der Fähnchentore zu dribbeln.

Trainingshilfen:

- Tor, 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ frontal zueinander 	ca. 6-10 Minuten

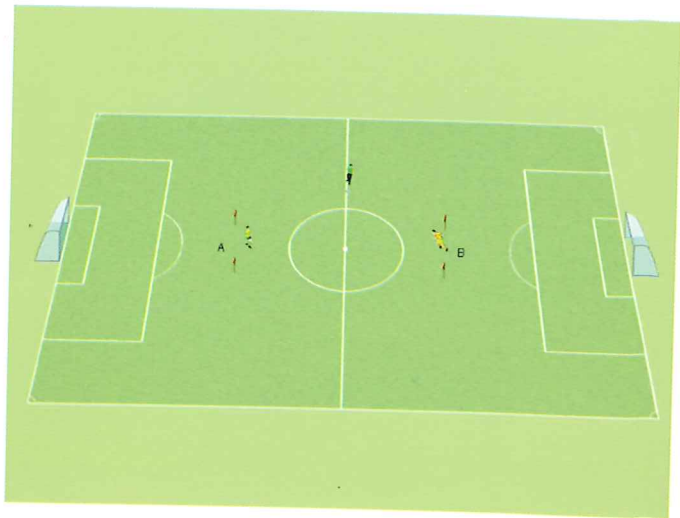
Übungsablauf:

Der Trainer passt zu A oder B. Wer den Pass bekommt, soll das Tor des anderen Spielers angreifen. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, kontert er auf das Tor des Gegners.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ Verteidiger im Rücken des Angreifers 	ca. 6-10 Minuten

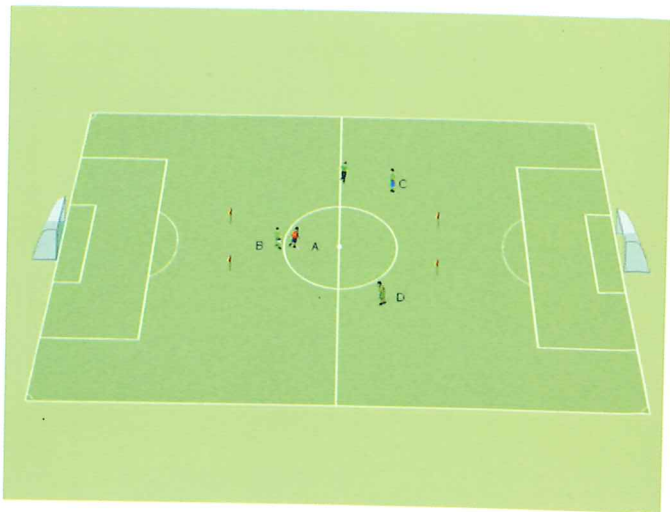
Übungsablauf:

Auf Kommando des Trainers fängt die Übung an: der Angreifer A soll das Tor angreifen und hat dessen Verteidiger B im Rücken. Bekommt B den Ball, muss er zu C oder D passen, um gemeinsam einen Angriff zu starten.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ Verteidiger im Rücken des Angreifers 	ca. 6-10 Minuten

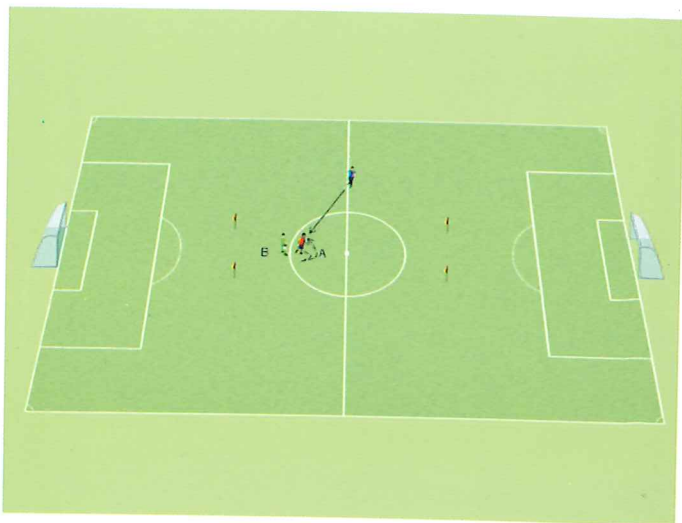
Übungsablauf:

Der Spieler A macht eine Finte und löst sich vom B, bekommt einen Pass vom Trainer und versucht auf das Tor abzuschießen. B versucht zuerst, den Pass vom Trainer abzufangen, dann versucht er, A den Ball wegzunehmen um auf das andere Tor zu kontern.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualtaktik, 1 gegen 1 ▪ Verteidiger im Rücken des Angreifers 	ca. 6-10 Minuten

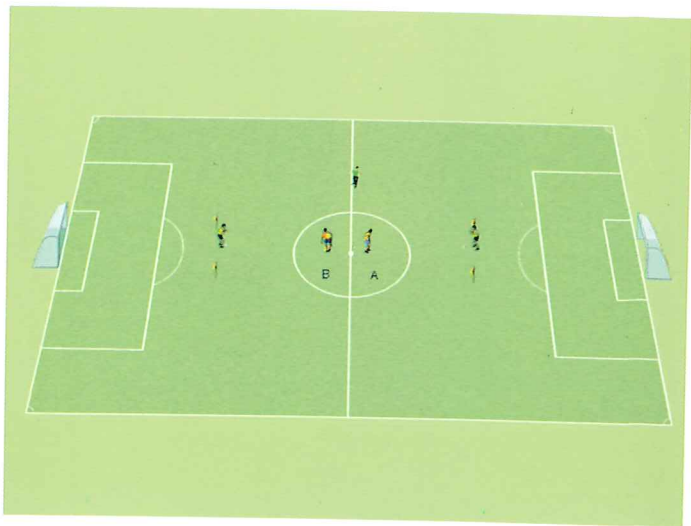
Übungsablauf:

Die Spieler A und B üben die 1:1 Situation, der Pass kommt vom Torwart.
 a) abwechseln,
 b) der Trainer bestimmt, wer den Ball bekommen soll.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Unterzahl: 1 gegen 2 	ca. 6-10 Minuten

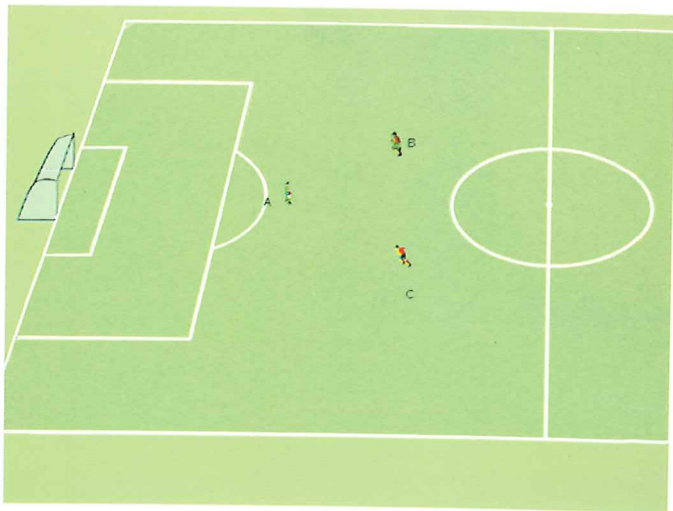
Übungsablauf:

B und C versuchen, gegen A das Tor anzugreifen. Dafür haben sie 10 Sekunden. Sollte A den Ball berühren oder die 10 Sekunden vorbei sein, drehen alle 3 Spieler im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Unterzahl: 1 gegen 2	ca. 6-10 Minuten

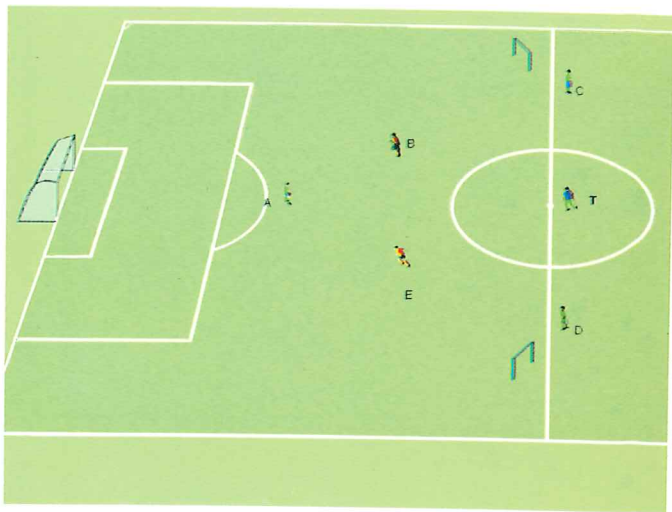
Übungsablauf:

B und E versuchen, gegen A das Tor anzugreifen. Der Trainer passt zu B oder E, gleichzeitig starten dann C und D, um A in der Verteidigung zu unterstützen. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, versuchen sie, den Ball durch die kleinen Tore zu spielen.

Trainingshilfen:

- Tor, 2 kleine Tore, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3 	ca. 6-10 Minuten

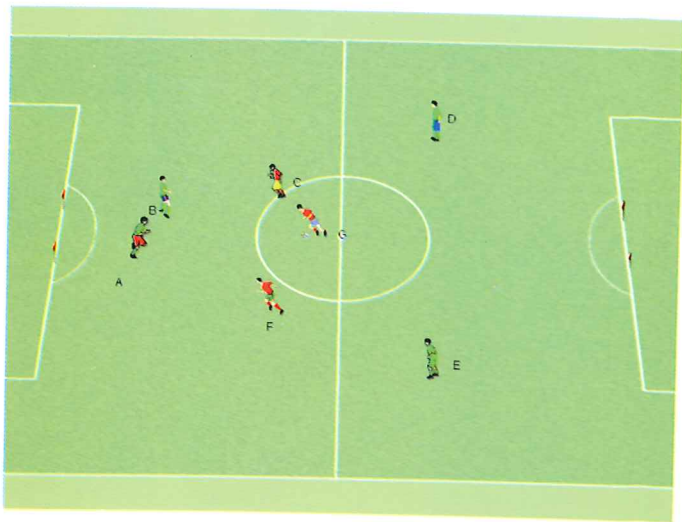
Übungsablauf:

A und B verteidigen, C, G und F müssen innerhalb 10 Sekunden den Angriff durchgeführt haben. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, kontern sie und passen zu D oder E.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3 	ca. 6-10 Minuten

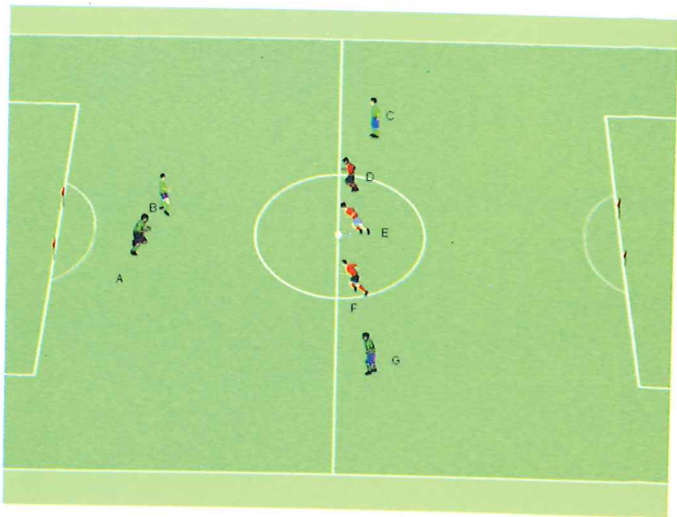
Übungsablauf:

A und B verteidigen. Sobald D, E oder F über die Mittellinie dribbeln, unterstützen C und G die Verteidigung. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Unterzahl: 2 gegen 3	ca. 6-10 Minuten

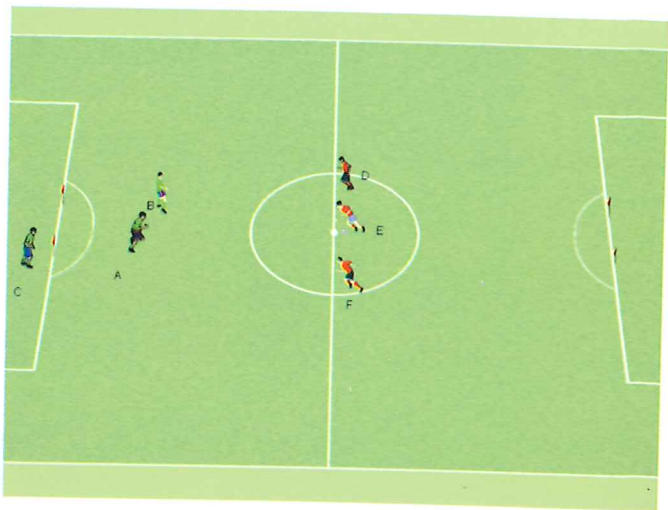
Übungsablauf:

Die Spieler A und B verteidigen. D, E und F müssen innerhalb 10 Sekunden den Angriff durchgeführt haben. Sollten die Verteidiger den Ball berühren, geht C ins Feld, um die Verteidiger zu unterstützen, und es wird 3:3 gespielt, bis auf ein Tor geschossen wird.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Unterzahl: 3 gegen 4	ca. 6-10 Minuten

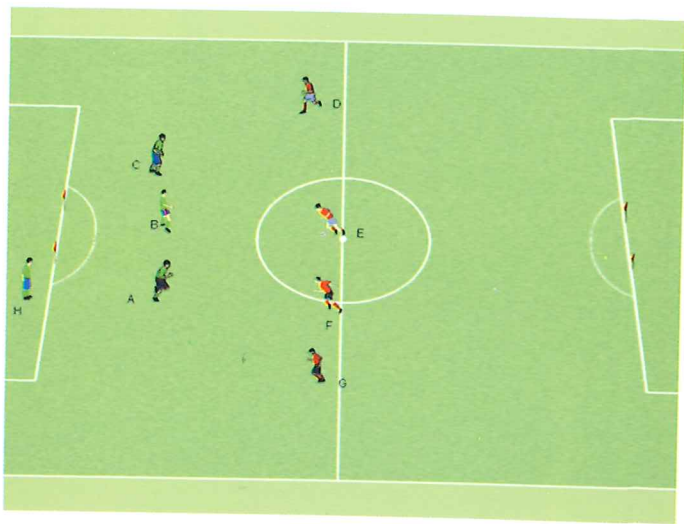
Übungsablauf:

3 Verteidiger (A, B und C) gegen 4 Angreifer (D, E, F, G): die Angreifer haben 12 Sekunden, um die Aktion durchzuführen. Sollten die Verteidiger den Ball erobern, geht der Spieler H ins Feld und es wird 4 gegen 4 gespielt, bis auf ein Tor geschossen wird.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Unterzahl: 3 gegen 4	ca. 6-10 Minuten

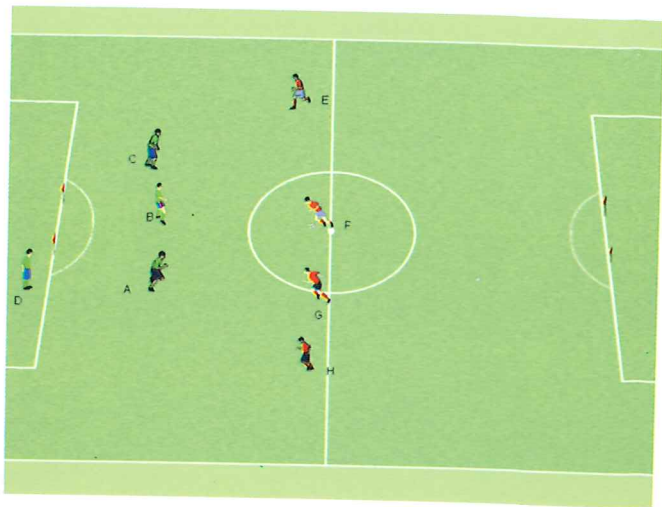
Übungsablauf:

3 Verteidiger (A, B und C) gegen 4 Angreifer (E, F, G und H): die Angreifer haben 12 Sekunden, um den Angriff zu Ende zu führen. Nach dieser Aktion oder wenn die Verteidiger den Ball übernehmen, geht D ins Feld, um gemeinsam zu kontern. Bei der anderen Mannschaft geht ein Spieler aus dem Feld (zuerst E), so dass in der Unterzahl verteidigt wird.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2	ca. 6-10 Minuten

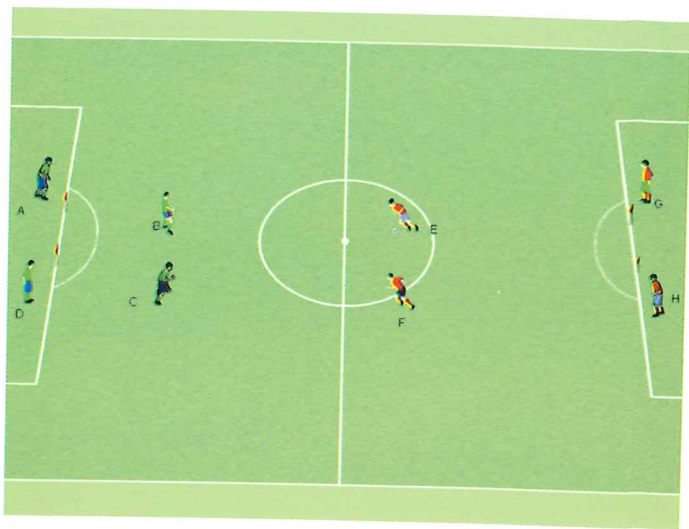
Übungsablauf:

Die Spieler B und C verteidigen, E und F sind die Angreifer. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie. Nachdem aufs Tor geschossen wurde, gehen alle 8 Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2	ca. 6-10 Minuten

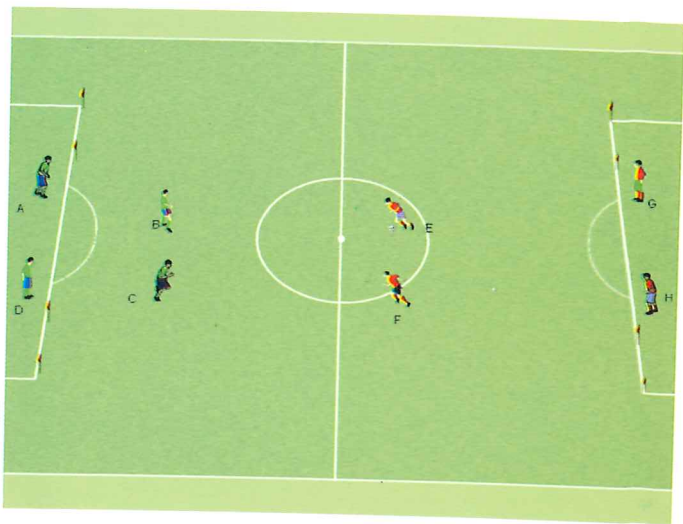
Übungsablauf:

Die Spieler B und C verteidigen 2 Fähnchentore, E und F sind die Angreifer. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie. Nachdem aufs Tor geschossen wurde, gehen alle 8 Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2	ca. 6-10 Minuten

Übungsablauf:

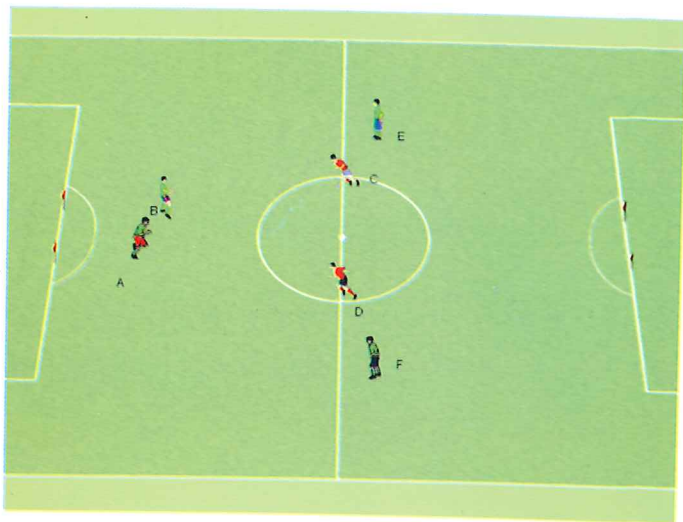
Die Spieler A und B sind Verteidiger, C und D Angreifer. Der Angriff kann auf zweierlei Formen gestartet werden:

- C dribbelt über die Mittellinie oder
- C passt zu B. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann passen sie zu E oder zu F und greifen gemeinsam an.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 2 gegen 2	ca. 6-10 Minuten

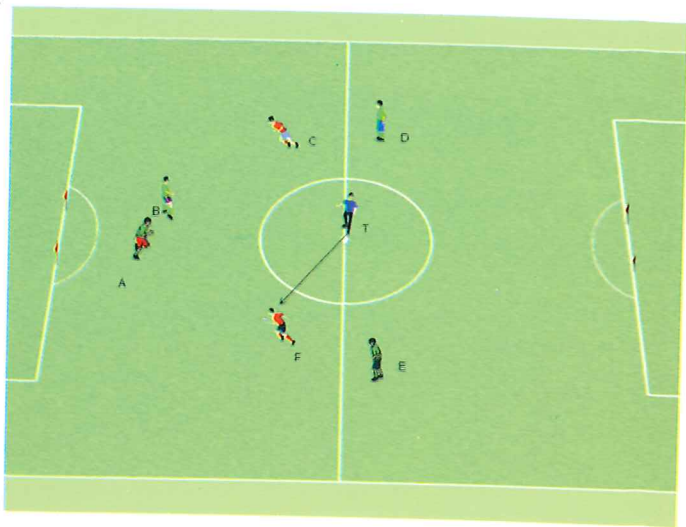
Übungsablauf:

Die Spieler A und B sind Verteidiger, C und F Angreifer. C und F stehen mit dem Rücken zu den Verteidigern, der Angriff fängt an, wenn der Trainer zu C oder zu F passt. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann passen sie zu D oder zu E und greifen gemeinsam an.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3 	ca. 6-10 Minuten

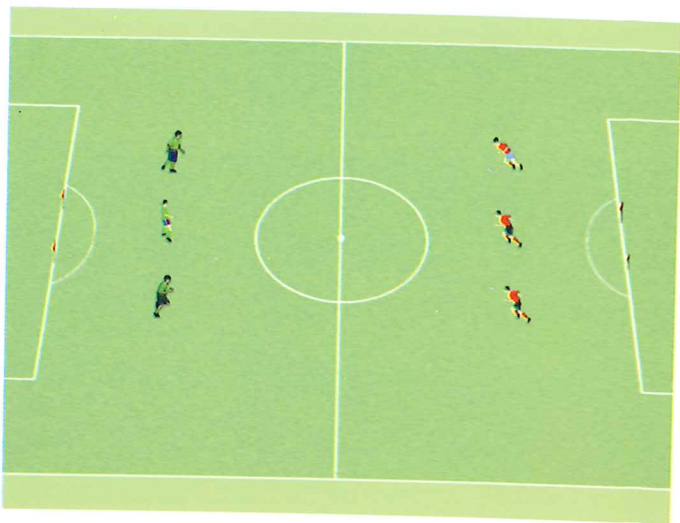
Übungsablauf:

Spiel 3:3 ohne Torwart

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3	ca. 6-10 Minuten

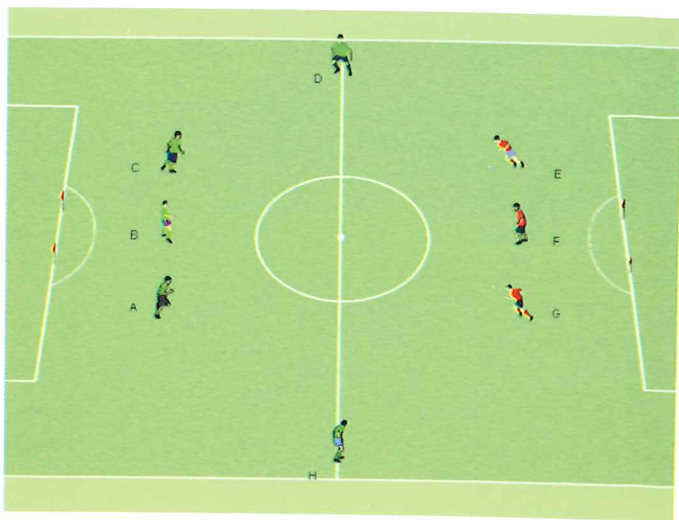
Übungsablauf:

3:3 ohne Torwart: sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie gemeinsam mit D oder H. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Gleichzahl: 3 gegen 3	ca. 6-10 Minuten

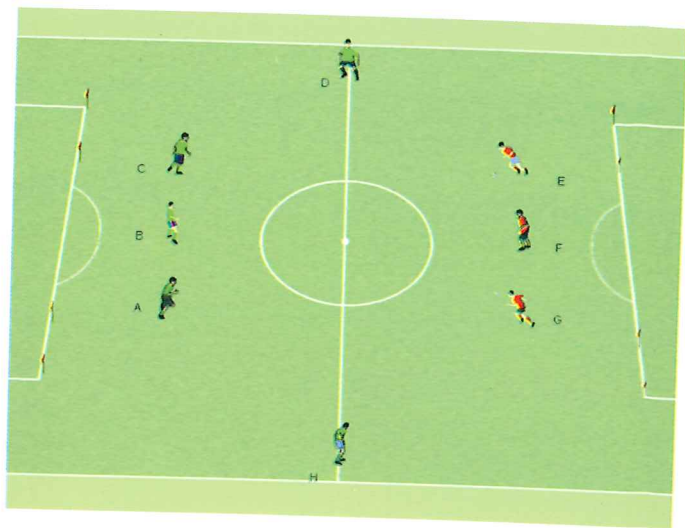
Übungsablauf:

3:3 ohne Torwart: jede Mannschaft muss zwei kleine Tore verteidigen. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie gemeinsam mit D oder H. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Überzahl: 2 gegen 1	ca. 6-10 Minuten

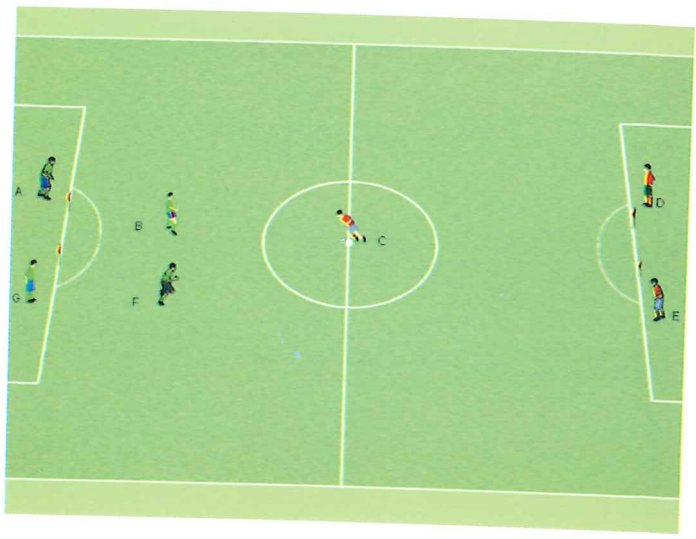
Übungsablauf:

Die Spieler B und F sind Verteidiger, C ist Einzelangreifer. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Überzahl: 2 gegen 1	ca. 6-10 Minuten

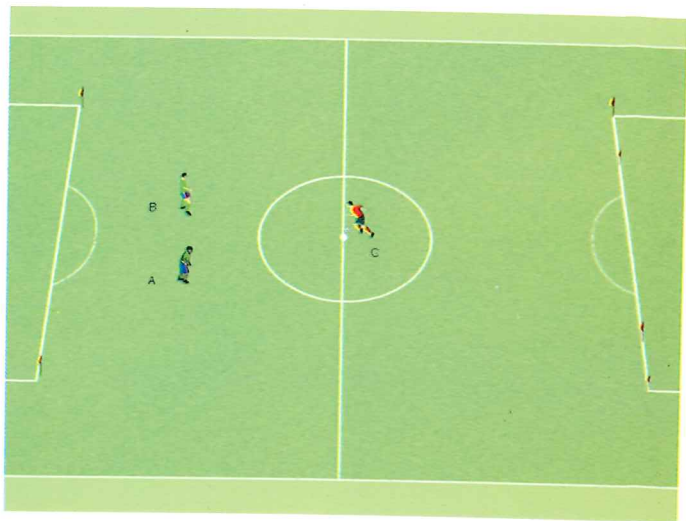
Übungsablauf:

Die Spieler A und B verteidigen ein großes Fähnchentor, C ist Einzelangreifer. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie auf eines der kleinen Tore. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 6 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 2 gegen 1 	ca. 6-10 Minuten

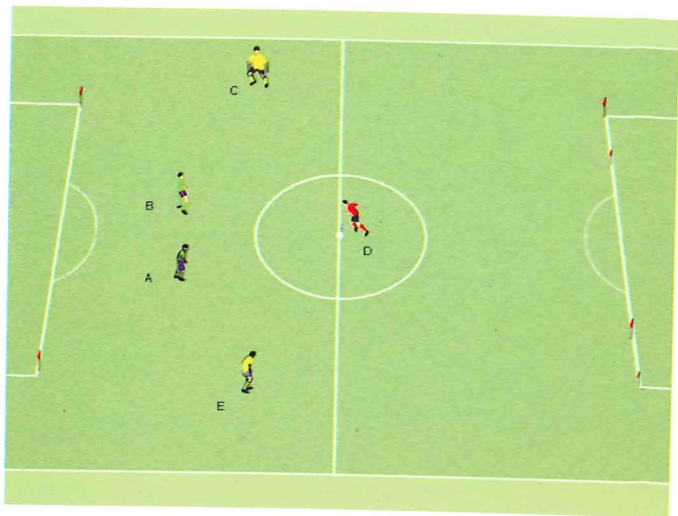
Übungsablauf:

Die Spieler A und B verteidigen ein großes Tor, D ist Einzelangreifer, kann aber die Spieler C und E anspielen. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie gemeinsam mit C und E auf eines der kleinen Tore. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 6 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 2 gegen 1 	ca. 6-10 Minuten

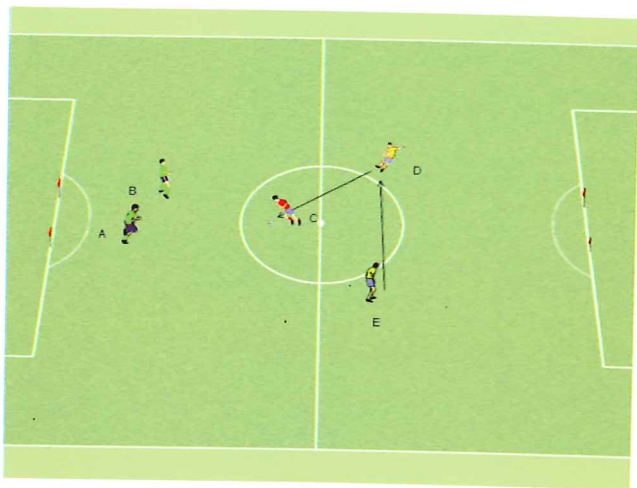
Übungsablauf:

Die Spieler A und B verteidigen, C ist Einzelangreifer. D und E passen sich den Ball, bis einer von beiden einen Pass zu C macht, der versucht an A und B vorbei zu dribbeln. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie gemeinsam mit D und E.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Abwehr in Überzahl: 2 gegen 1	ca. 6-10 Minuten

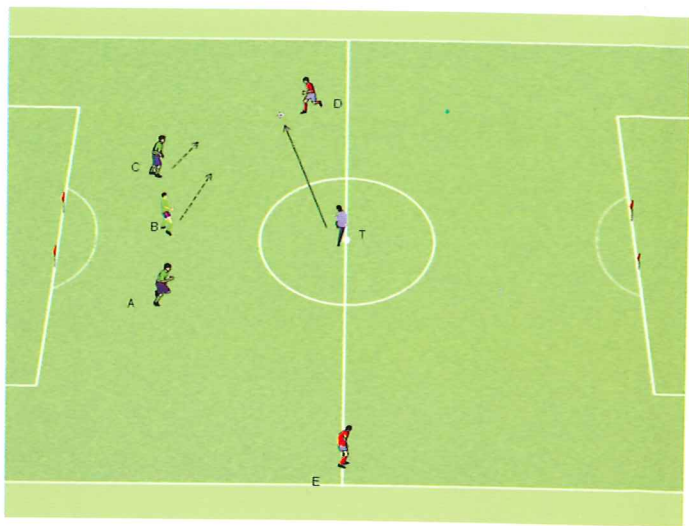
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C verteidigen, der Trainer passt zu D oder E. Je nachdem, wer den Ball bekommt, unterstützt B entweder C oder A. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie zu dritt. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 3 gegen 2 	ca. 6-10 Minuten

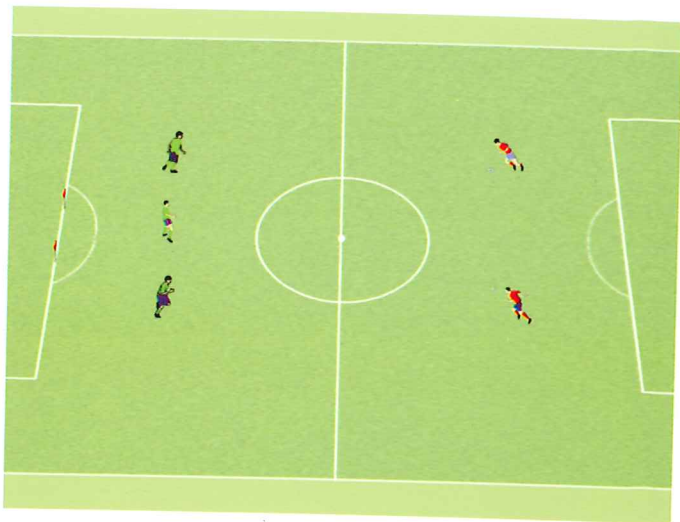
Übungsablauf:

2 Angreifer gegen 3 Verteidiger: sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie über die Mittellinie. Nach einiger Zeit drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 3 gegen 2 	ca. 6-10 Minuten

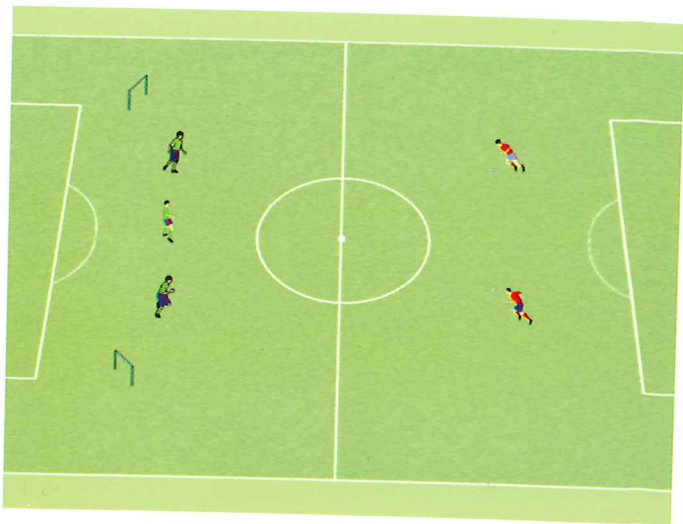
Übungsablauf:

2 Angreifer gegen 3 Verteidiger, die 2 kleine Tore verteidigen müssen. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie über die Mittellinie.

Trainingshilfen:

- 2 Fähnchen, 2 kleine Tore, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 4 gegen 3 	ca. 6-10 Minuten

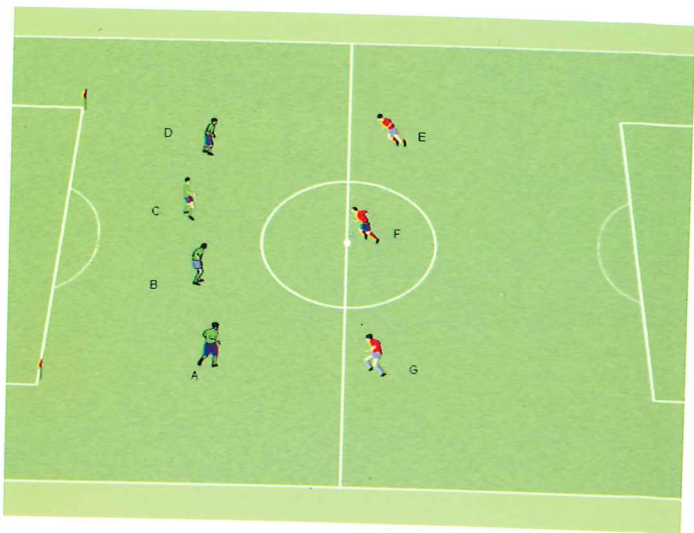
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D sind Verteidiger. E, F und G sind Angreifer und sollen versuchen, durch das große Fähnchentor zu dribbeln.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr in Überzahl: 4 gegen 3 	ca. 6-10 Minuten

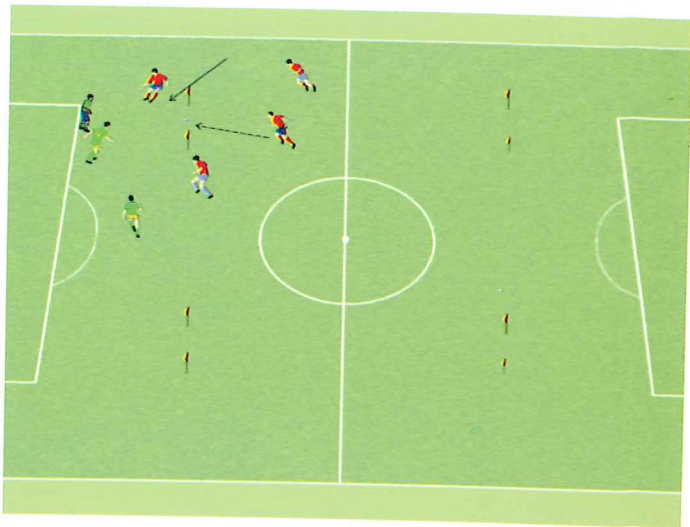
Übungsablauf:

4 Angreifer versuchen, den Ball durch eines der kleinen Tore zu einem Mitspieler zu passen, 3 Verteidiger versuchen, dies zu verhindern.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 4 ▪ ohne Sturmspitze 	ca. 6-10 Minuten

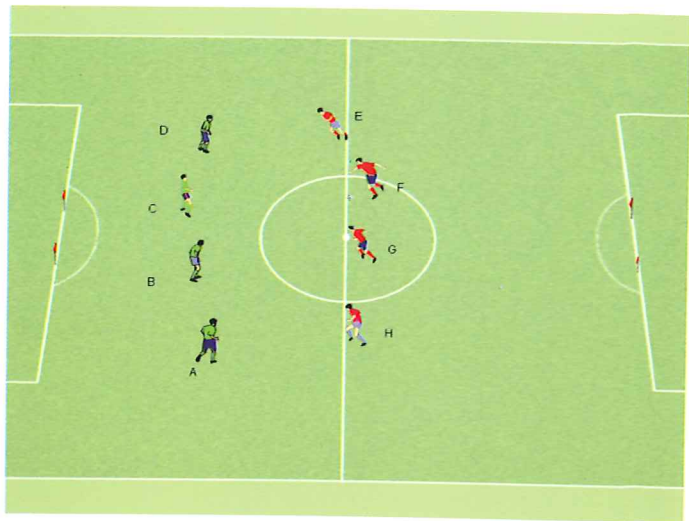
Übungsablauf:

Die Angreifer E, F, G und H haben 12 Sekunden, um den Angriff durchzuführen. Danach wird 4:4 gespielt.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert ▪ 4 gegen 4 ▪ ohne Sturmspitze 	ca. 6-10 Minuten

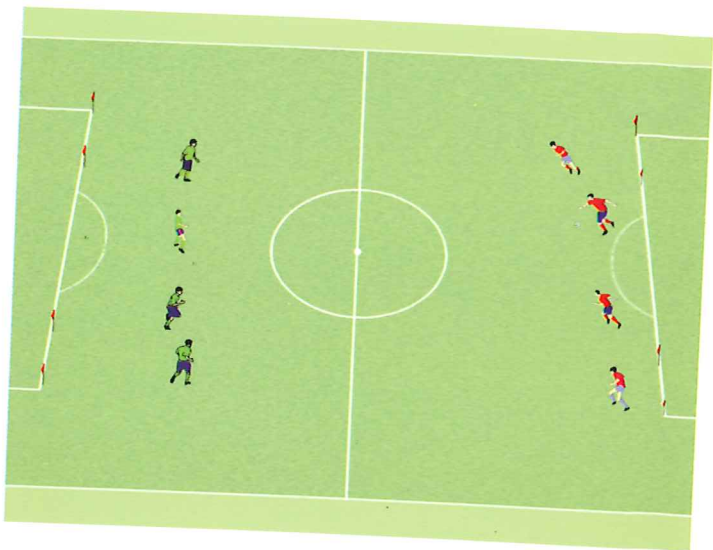
Übungsablauf:

Spiel 4:4 - es wird mit 4 kleinen Toren gespielt.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 3 ▪ plus Sturmspitze 	ca. 6-10 Minuten

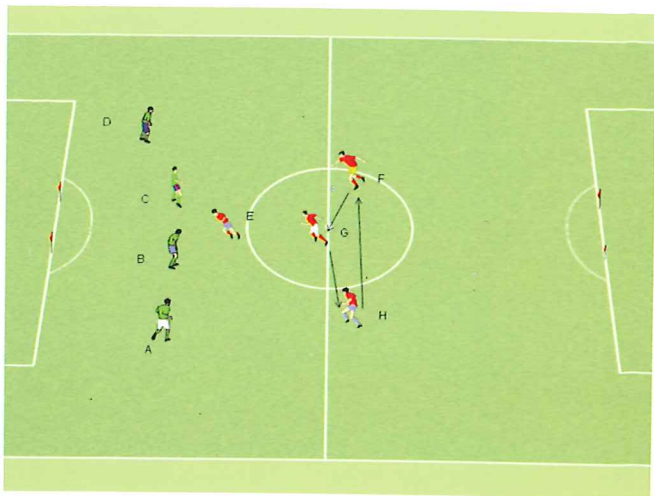
Übungsablauf:

Die Angreifer F, G und H spielen sich den Ball zu, der Angreifer E bewegt sich auf Höhe der Verteidigung. Die Verteidiger verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen von E und der Ballposition. Nach erfolgtem Pass versucht E, abzuschließen. Nach jedem abgeschlossenen Angriff werden die Rollen getauscht.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr zu viert: 4 gegen 3 plus Sturmspitze 	ca. 6-10 Minuten

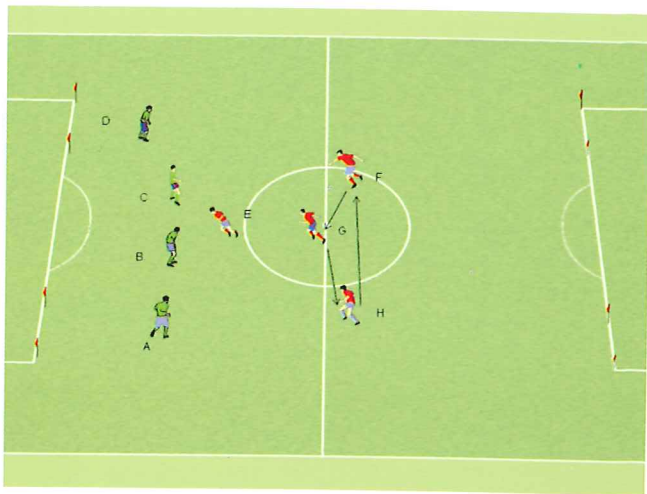
Übungsablauf:

Die Angreifer F, G und H spielen sich den Ball zu, der Angreifer E bewegt sich auf Höhe der Verteidigung. Die Verteidiger verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen von E und der Ballposition. Nach erfolgtem Pass versucht E, abzuschließen. Nach jedem abgeschlossenen Angriff werden die Rollen getauscht. Es wird mit 4 kleinen Toren gespielt.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 3 ▪ plus 2 Sturmspitzen 	ca. 6-10 Minuten

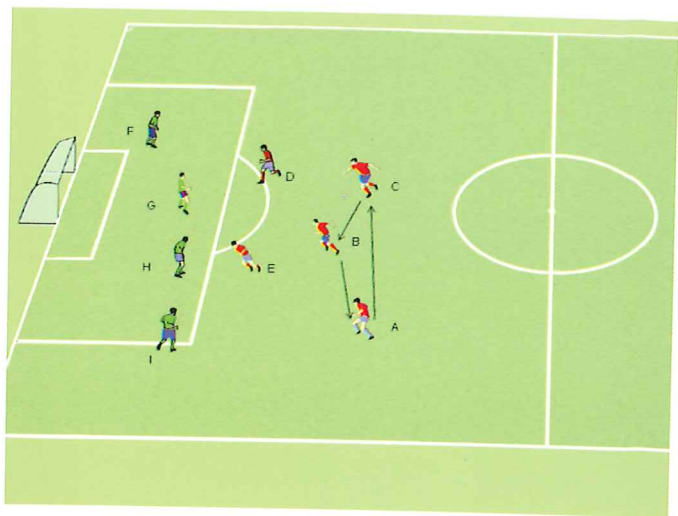
Übungsablauf:

Die Angreifer A, B und C spielen sich den Ball zu, die Angreifer D und E bewegen sich auf Höhe der Verteidigung. Die Verteidiger F, G, H und I verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen von D und E und der Ballposition. Nach erfolgreichem Pass versuchen D und E, abzuschließen. Nach jedem abgeschlossenen Angriff werden die Rollen getauscht.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 3 ▪ plus 2 Sturmspitzen 	ca. 6-10 Minuten

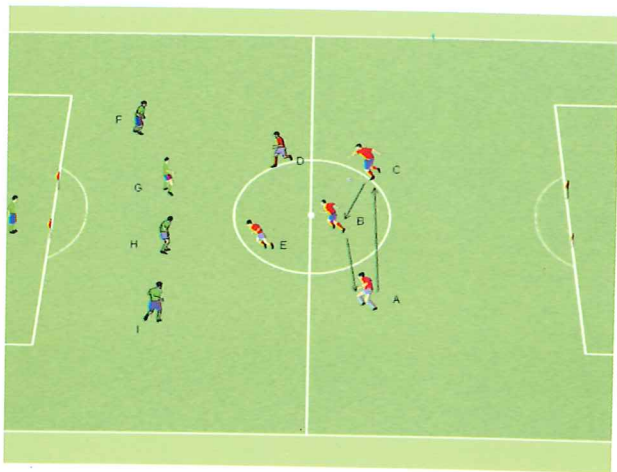
Übungsablauf:

Es werden 2 Gruppen mit je 5 Spielern gebildet. Die Angreifer A, B und C spielen sich den Ball zu, die Angreifer D und E bewegen sich auf Höhe der Verteidigung. Die Verteidiger F, G, H und I verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen von D und E und der Ballposition. Nach erfolgtem Pass versuchen D und E, abzuschließen. Nach jedem abgeschlossenen Angriff oder wenn die Verteidiger den Ball übernehmen, geht der 5. Spieler ins Feld, in dem Fall J, und es wird weiter 5:5 gespielt.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Fussball – Modernes Verteidigen

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 1 ▪ plus 3 Sturmspitzen 	ca. 6-10 Minuten

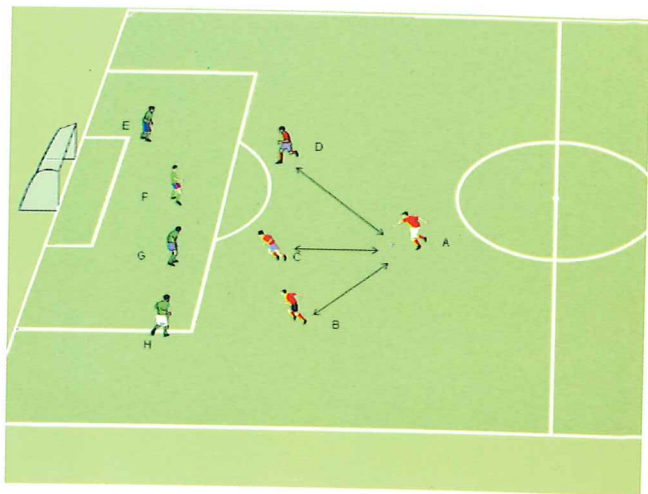
Übungsablauf:

- a) Die Angreifer B, C und D bewegen sich auf Höhe der Versteigung und bekommen Pässe von A. Die Verteidiger versuchen ständig, Überzahlsituationen in Ballnähe zu bilden,
- b) die Angreifer führen den Angriff durch

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwehr zu viert: 4 gegen 1 ▪ plus 3 Sturmspitzen 	ca. 6-10 Minuten

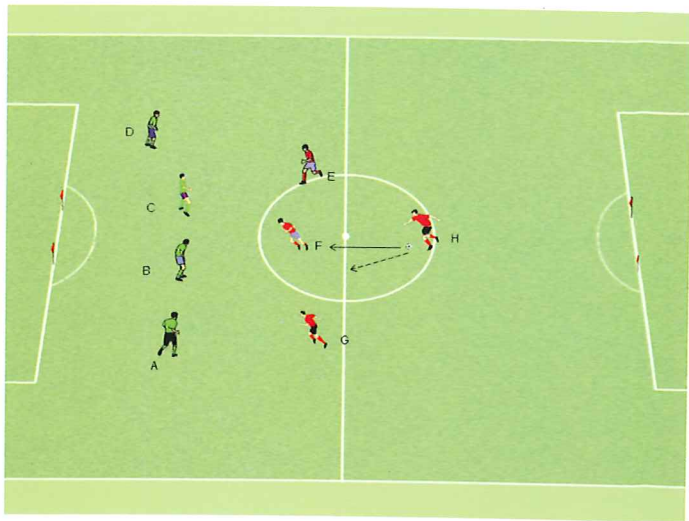
Übungsablauf:

Es wird 4:4 gespielt. Das Spiel fängt an, indem der Angreifer H zu einer der Spitzen passt und nach vorne läuft.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsreihe Viererkette: doppeln und zu viert verteidigen 	ca. 6-10 Minuten

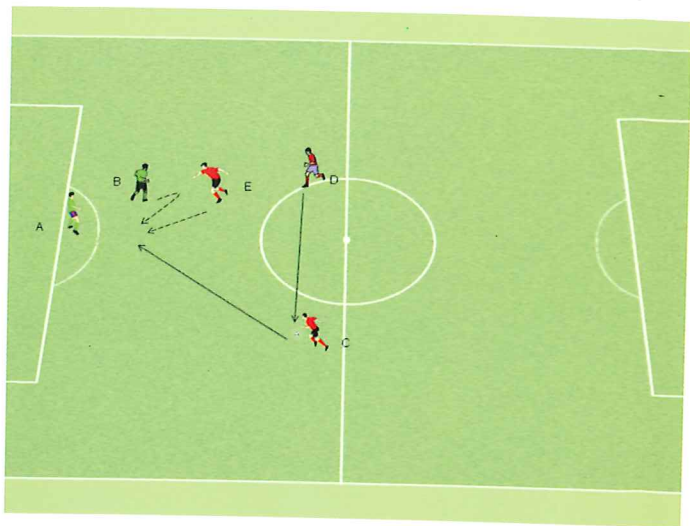
Übungsablauf:

Die Spieler A und B sind Verteidiger, C, D und E sind Angreifer. C und D spielen sich den Ball zu und passen zu E, wenn er Richtung Tor startet. B läuft zurück und versucht mit A, den Angriff abzuwehren.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsreihe Viererkette: doppeln und zu viert verteidigen 	ca. 6-10 Minuten

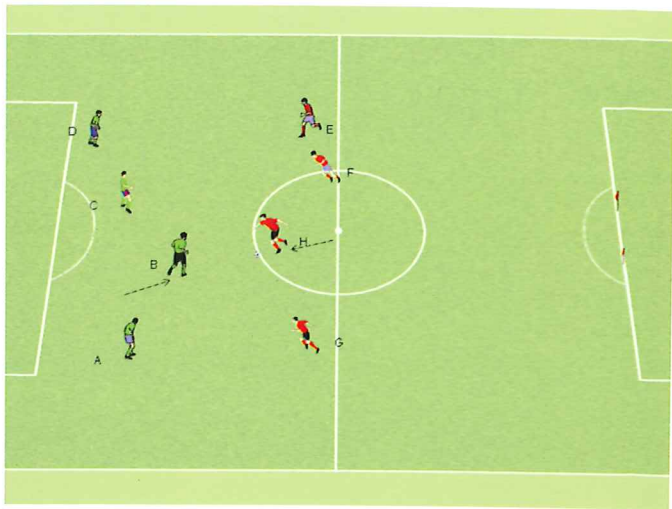
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D sind Verteidiger, E, F, G und H Angreifer. Die Angreifer dribbeln einer nach dem anderen bis zur Abwehrkette. Die Verteidiger reagieren ballorientiert und versuchen jedes Mal, eine Überzahlsituation aufzubauen.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5 	ca. 6-10 Minuten

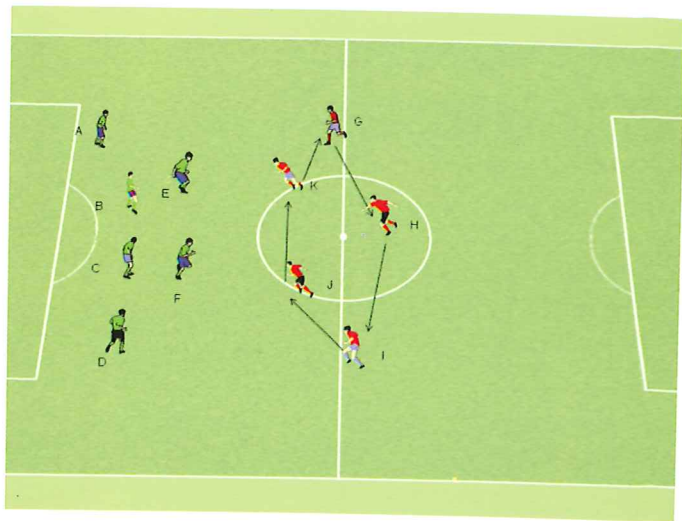
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D sind Verteidiger, E und F sind Mittelfeldspieler. Die Angreifer G, H, I, J und K lassen den Ball zirkulieren. Verteidiger und Mittelfeldspieler verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen und der Ballposition.

Trainingshilfen:

- Tor, Fußballle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5 	ca. 6-10 Minuten

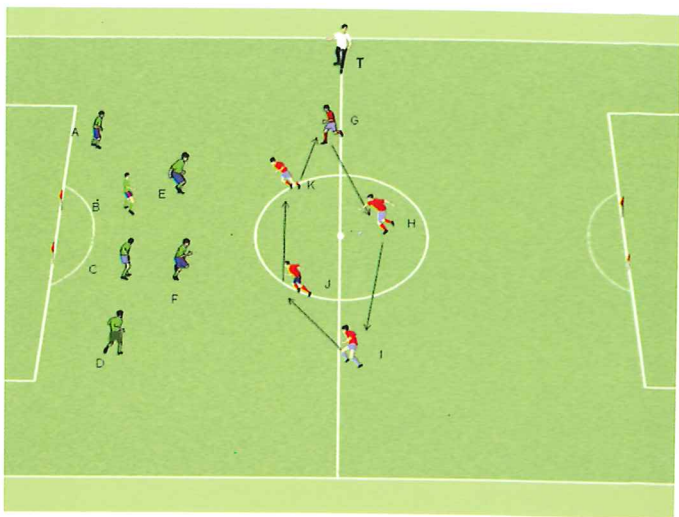
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D sind Verteidiger, E und F sind Mittelfeldspieler. Die Angreifer G, H, I, J und K lassen den Ball zirkulieren. Verteidiger und Mittelfeldspieler verschieben in Übereinstimmung mit den Bewegungen und der Ballposition. Auf ein Kommando des Trainers versuchen die Angreifer, bis zum Tor zu gelangen. Danach wird weiter gespielt.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> Übungsreihe Viererkette: 4 plus 2 gegen 5 	ca. 6-10 Minuten

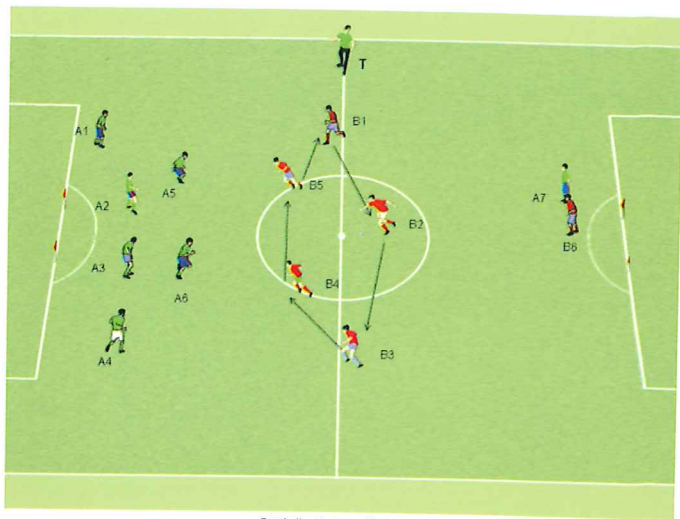
Übungsablauf:

Die Spieler A1 bis A4 sind Verteidiger, A5 und A6 sind Mittelfeldspieler. Die Spieler B1 bis B5 sind Angreifer. Zusätzlich stehen am Tor der Angreifer je ein Spieler der A- und B-Mannschaft. Die Angreifer versuchen, an das Tor von Mannschaft B zu gelangen. Sollten die Verteidiger den Ball übernehmen, dann kontern sie und passen zu A7, der in das Tor schießen soll. B6 ist sein direkter Gegenspieler.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Fussball – Modernes Verteidigen

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Übungsreihe Viererkette: 4 plus 4 gegen 7	ca. 6-10 Minuten

Übungsablauf:

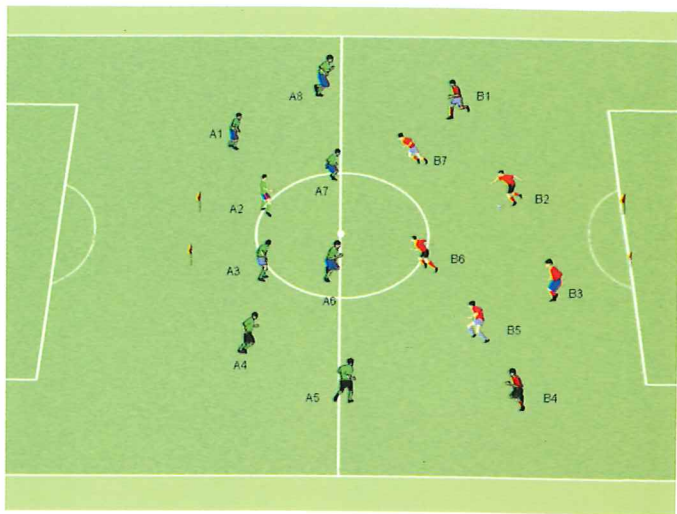
Die Spieler A1 bis A4 sind Verteidiger, A5 bis A8 Mittelfeldspieler. B1 bis B7 greifen an.

- die Angreifer passen sich kontinuierlich den Ball zu, die Verteidiger und Mittelfeldspieler verschieben sich ballorientiert,
- freies Spielen.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Fussball – Modernes Verteidigen

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Modernes Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsreihe Viererkette: den Spielaufbau des Gegners stören 	ca. 6-10 Minuten

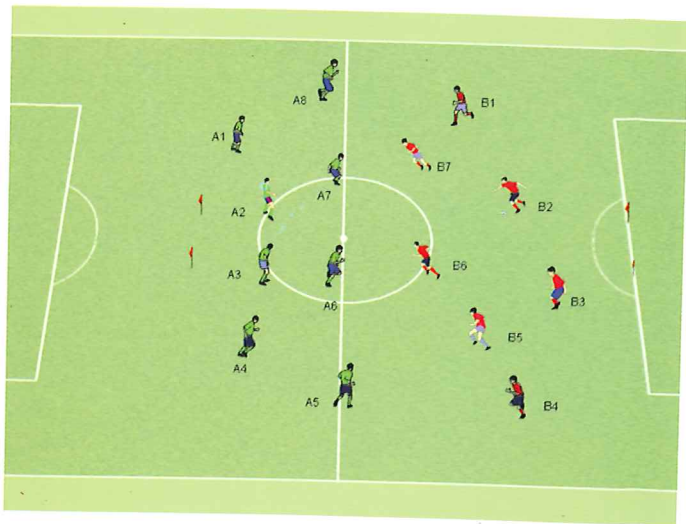
Übungsablauf:

Die Spieler A1 bis A4 sind Verteidiger, A5 bis A8 Mittelfeldspieler. B1 bis B7 greifen an. Spiel 8:7, die Verteidiger versuchen, den Spielaufbau zu stören und Pressingsituationen zu erschaffen. Sollten sie den Ball erobern können, dann kontern sie.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Mannschaftstaktik	ca. 6-10 Minuten

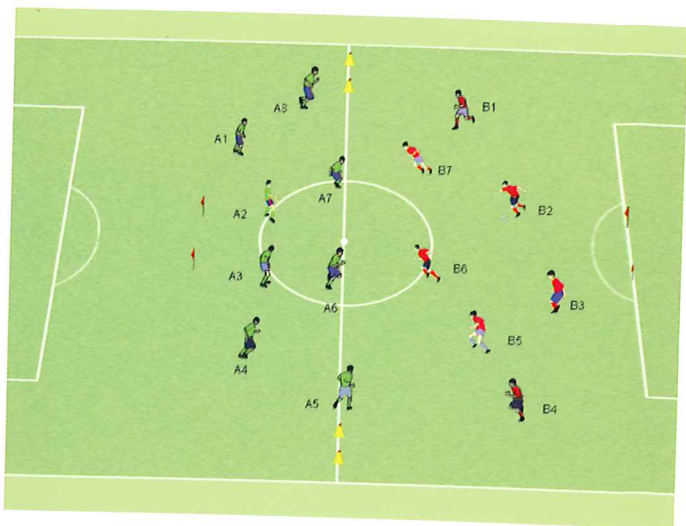
Übungsablauf:

Spiel 8:7, Mannschaft A: 4 Abwehrspieler und 4 Mittelfeldspieler, Mannschaft B: 3 Abwehrspieler und 4 Mittelfeldspieler. Beide Mannschaften müssen den Ball zuerst durch eines der Hütchentore auf der Mittelfeldlinie spielen, bevor sie angreifen dürfen.

Trainingshilfen:

- 4 Fähnchen, 4 Kunststoffhütchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Mannschaftstaktik	ca. 6-10 Minuten

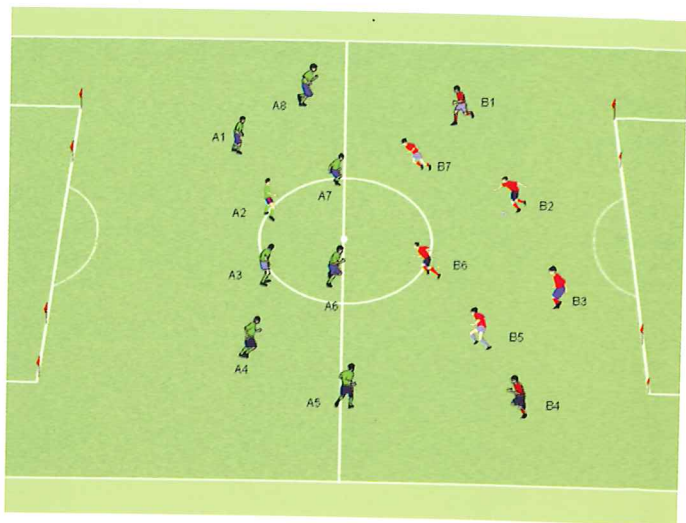
Übungsablauf:

Spiel 8:8 - Beide Mannschaften mit 4 Abwehrspielern und 4 Mittelfeldspielern. Beide Mannschaften haben als Ziel, durch die kleinen gegnerischen Tore zu dribbeln.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, Fußbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Modernes Verteidigen	▪ Mannschaftstaktik	ca. 6-10 Minuten

Übungsablauf:

Spiel 8:8 auf 4 kleine Tore. Beide Mannschaften mit 4 Abwehrspielern und 4 Mittelfeldspielern. Beide Mannschaften müssen den Ball zuerst durch eines der Hütchentore auf der Mittelfeldlinie spielen, bevor sie angreifen können.

Trainingshilfen:

- 8 Fähnchen, 4 Kunststoffhütchen, Fußbälle

Darstellung:

