

Individual- und gruppentaktisches Training unter positionsspezifischen Aspekten





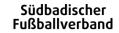
Trainingsaufbau:

Ein halbes Spielfeld wird in zwei Außenzonen (grüne und blaue Spieler) und eine Mittelzone (gelbe und rote Spieler) aufgeteilt.

In der Mitte stehen 2 Stangentore, welche 2m breit sind.

Trainer 1 positioniert sich in der Mitte des Spielfeldes.







Ablauf:

Der Trainer zeigt auf eine der 4 Gruppen, welche in den Außenzonen stehen (in diesem Beispiel auf grün 7 und blau 2).

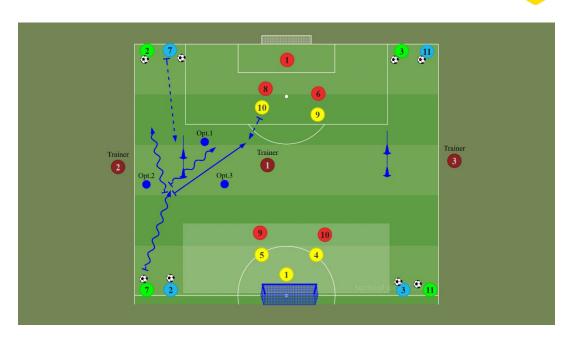
Die beiden Spieler einigen sich darauf, wer startet, und dieser Spieler (hier grün 7) startet im Tempodribbling, während gleichzeitig blau 7 auf der gegenüberliegenden Seite ohne Ball zum 1:1 entgegen startet.

Im folgenden kann sich der Spieler grün 7 für eine von drei Optionen entscheiden:

Option1: Er schafft es, durch das Stangentor zu dribbeln und spielt mit gelb 10 und 9 ein 3:2. (Der blaue Spieler darf dann nicht in die Mittelzone folgen.)

Option2: Er sieht, dass blau 7 das Stangentor zustellt und dribbelt weiter über den Flügel, um mit einer Flanke auf gelb 9 oder 10 abzuschließen.

Option3: Er spielt vor Erreichen des Stangentors auf gelb 9 oder 10 ab, um sich für einen eventuellen Doppelpass außen wieder anzubieten.







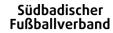
Option 1:

Hier erreicht der blaue Spieler 2 das Stangentor, bevor er von seinem Gegenspieler grün 2 gestellt werden kann.

Im Folgenden spielt er nun mit seinen beiden Mitspielern (gelb 9 + 10) eine 3:2 Überzahl aus, um erfolgreich zum Torabschluss zu kommen.

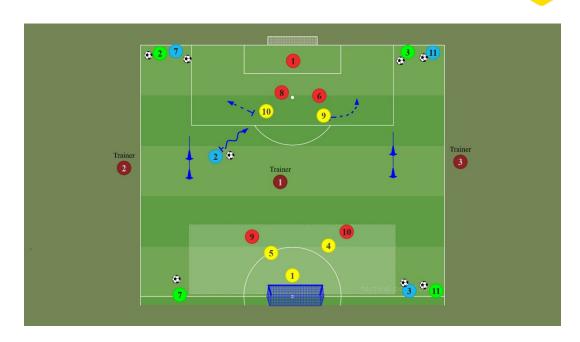
Ist dies geschehen, setzt der Trainer die Übungsform fort, indem er auf eine andere Außengruppe zeigt.







Hierbei sollen unter anderem die Laufwege der Angreifer (gelb 10 + 9) geschult werden.



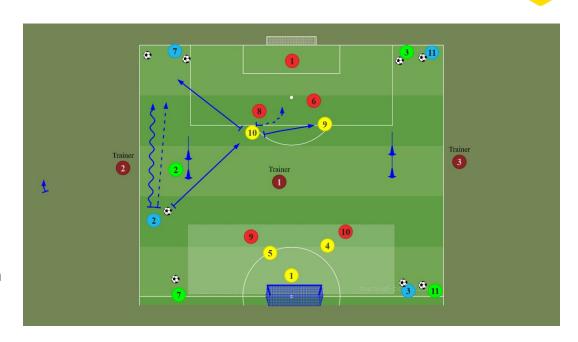


Wird das Stangentor durch ein schnelles Anlaufen von grün 2 zugestellt, kann der Spieler blau 2 sein aufgenommenes Tempo nutzen, um über außen durchzubrechen.

Alternativ könnte er auch zu gelb 10 passen, wobei dieser wieder situativ entscheiden könnte, einen Doppelpass zu spielen, zu gelb 9 klatschen zu lassen oder sogar selber direkt zum Torabschluss zu kommen.

Anmerkung:

Gewinnt der Abwehrspieler auf der Außenbahn den Zweikampf (in diesem Fall der grüne Spieler), spielt er mit den Angreifern auf der anderen Seite zusammen.







Kommen die roten Verteidiger 8 und 6 in Ballbesitz, können sie auf eines der beiden Stangentoren spielen. Ein Gegenpressing von gelb 10 und 9 sowie blau 2 ist ebenfalls erlaubt.







Komplexe Spielvariante:

Schaffen es die Abwehrspieler, einen Ball abzufangen bzw. zu erobern, spielen sie schnellst möglich auf einen Angreifer (gelb 9 oder 10). In diesem Fall darf ein Abwehrspieler (gelb 5 oder 4) nachrücken, um eine Überzahl herzustellen.

Eine erneute Balleroberung mit anschließendem Konter von rot ist ebenso möglich.

