



Südbadischer
Fußballverband

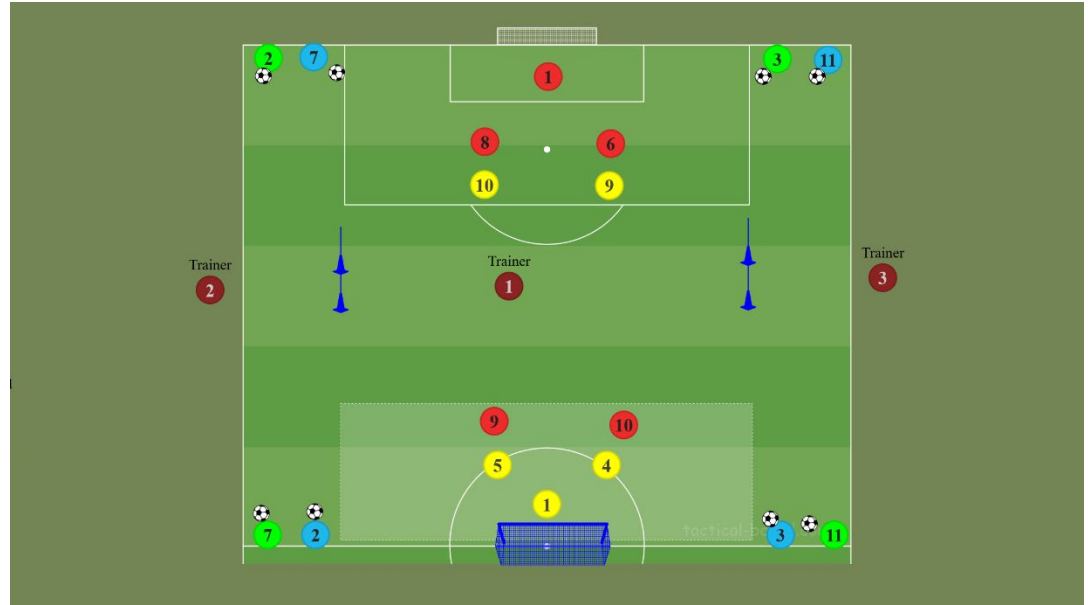
Individual- und gruppentaktisches Training unter positionsspezifischen Aspekten

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).

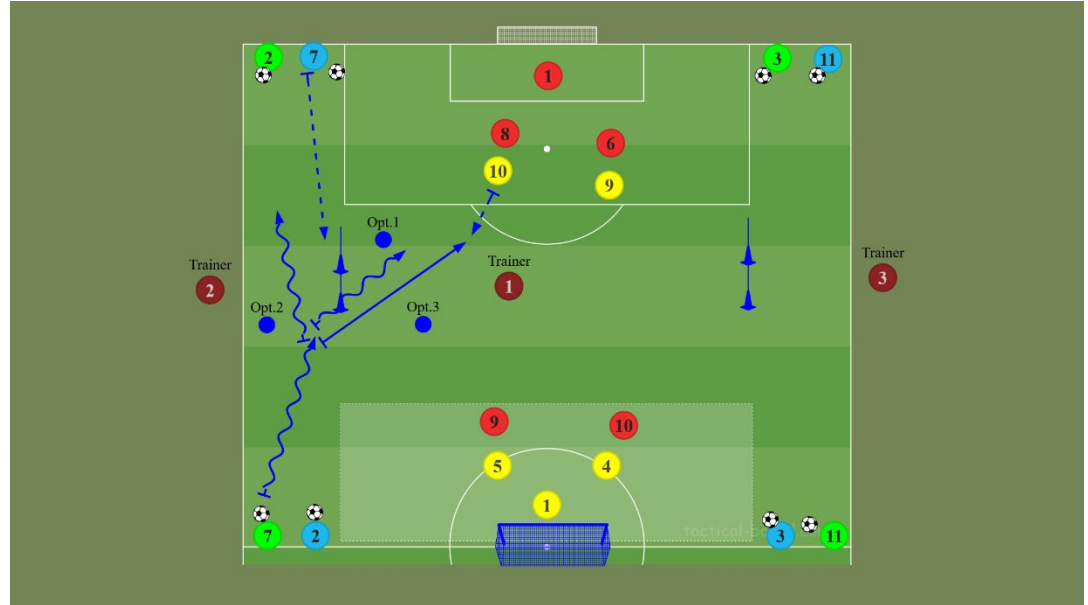
Die beiden Spieler einigen sich darauf, wer startet, und dieser Spieler (hier grün 7) startet im Tempodribbling, während gleichzeitig blau 7 auf der gegenüberliegenden Seite ohne Ball zum 1:1 entgegen startet.

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

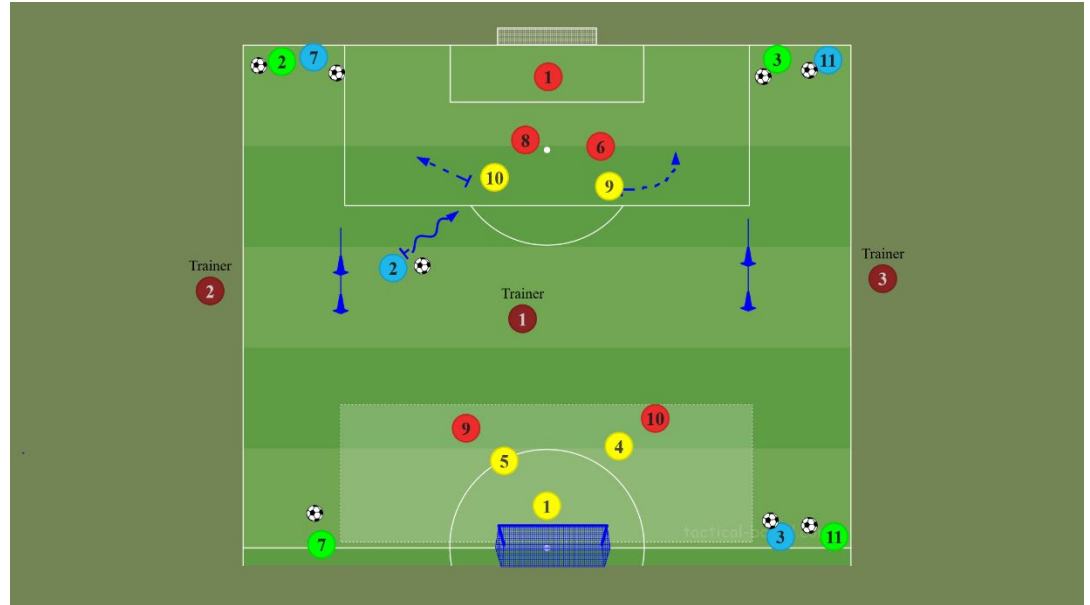
Option1: Er schafft es, durch das Stangentor zu dribbeln und spielt mit gelb 10 und 9 ein 3:2. (Der blaue Spieler darf dann nicht in die Mittelzone folgen.)

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.

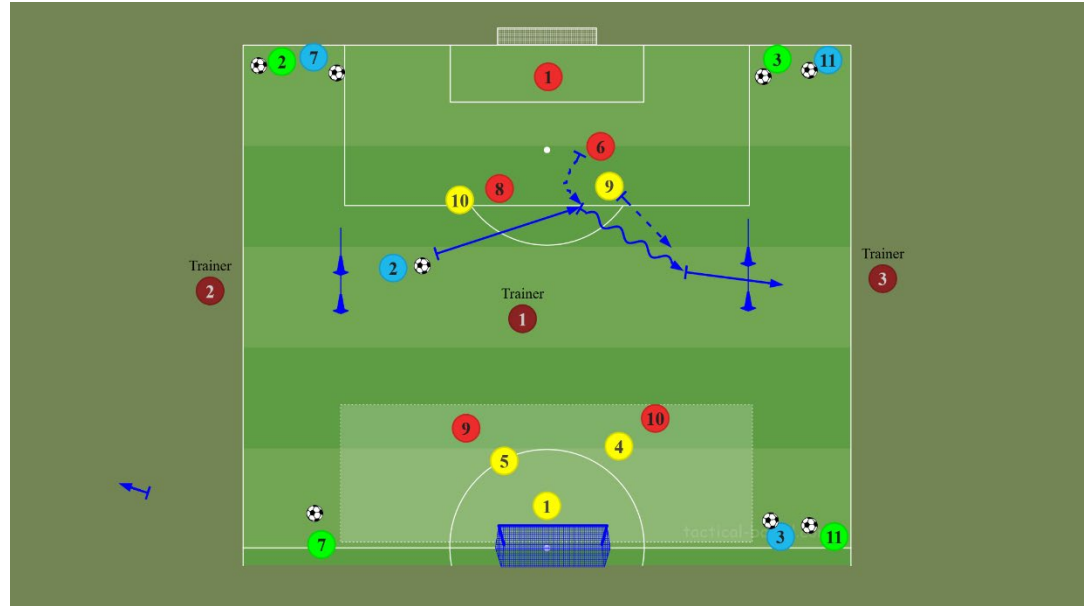
Option3: Er spielt vor Erreichen des Stangentors auf gelb 9 oder 10 ab, um sich für einen eventuellen Doppelpass außen wieder anzubieten.



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



Kommen die roten Verteidiger 8 und 6 in Ballbesitz, können sie auf eines der beiden Stangentore 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.

