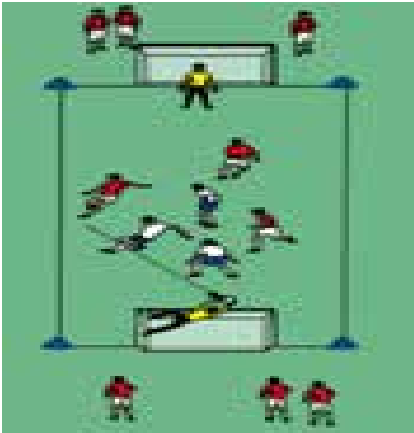
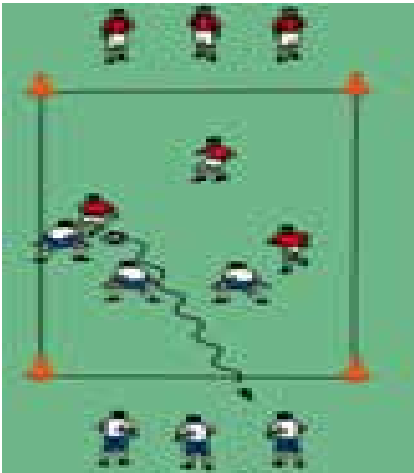




# Vom 3:3 zum 1:1 (TA defensiv)

## EINLEITUNG

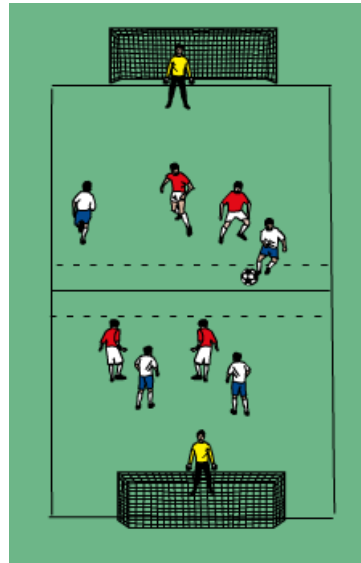
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
10'	<b>Einlaufen TE mit Ball</b>	Ein TL übernimmt das Einlaufen mit Ball.	
10'	<b>Spiel 3:3 mit zwei TH (Normaltore)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wie angreifen?</li> <li>→ Wie verteidigen?</li> <li>→ Wie eine Überzahl schaffen?</li> <li>→ Wie gewinnt man ein Duell?</li> <li>→ Wie verhält man sich in einer Überzahlsituation?</li> </ul>		<p><b><u>Defensiv Prinzipien</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Druck auf Ball</li> <li>→ Tackeln</li> <li>→ Bremsen</li> <li>→ Tempo aufnehmen</li> <li>→ Lenken, steuern</li> <li>→ Verschieben</li> <li>→ Absichern</li> <li>→ Pyramide</li> <li>→ Duell gewinnen</li> <li>→ Reden</li> </ul> <p><b><u>Offensiv Prinzipien</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fixieren</li> <li>→ Hinterlaufen</li> <li>→ Doppelpässe</li> <li>→ Dreieck bilden</li> <li>→ sich lösen, Gegenbewegung</li> </ul>
10'	<b>Spiel 3:3 (Linientore)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verändert sich bei den Spielern?</li> <li>• Was für Spielsituationen können entstehen?</li> <li>• 1:1, 2:2, etc.</li> </ul> <p><b>Kommunikation verlangen</b></p> <p><b>KO: Belastung beachten</b></p>		



**10' Spiel 2:2 mit neutraler Zone**

Spiel 2:2, der ST kann in die neutrale Zone den Ball holen und darf dort nicht angegriffen werden.

- Wie angreifen?
- Wie verteidigen?
- Wie eine Überzahl schaffen?
- Wie gewinnt man ein Duell?
- Wie verhält man sich in einer Überzahlsituation?



**Defensiv Prinzipien**

- Druck auf Ball
- Tackeln
- Bremsen
- Tempo aufnehmen
- Lenken, steuern
- Verschieben
- Absichern
- Duell gewinnen
- Reden

**Offensiv Prinzipien**

- Fixieren
- Hinterlaufen
- Doppelpässe
- Dreieck bilden
- sich lösen, Gegenbewegung

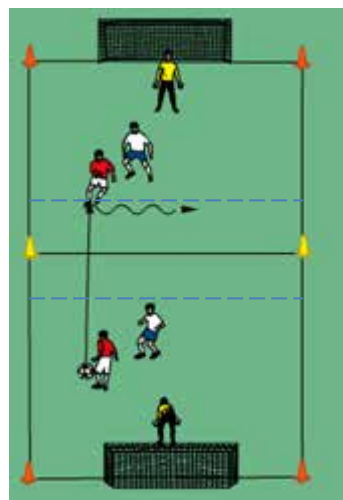
**10' Spiel 1:1 mit neutraler Zone**

Spiel 1:1, der ST kann in die neutrale Zone den Ball holen und darf dort nicht angegriffen werden.

**KO: Belastung beachten**

**Diverse Überzahl-Situationen ansprechen**

- 2:1, 3:1, 3:2



**Defensiv Prinzipien**

- Druck auf Ball
- Tackeln
- Bremsen
- Tempo aufnehmen
- Lenken, steuern
- Duell gewinnen

**Offensiv Prinzipien**

- Finten
- Rhythmuswechsel
- Timing
- Schneller Abschluss

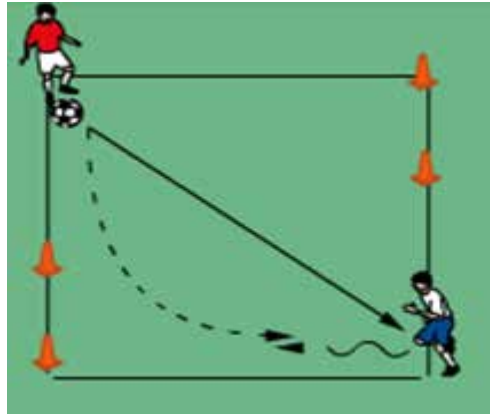


15'

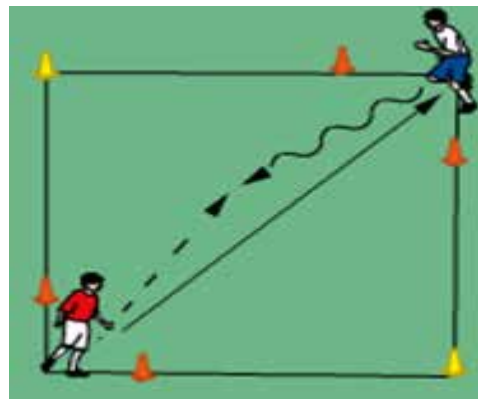
### 1:1 Verschiedene Übungen

- Hütchen verteidigen

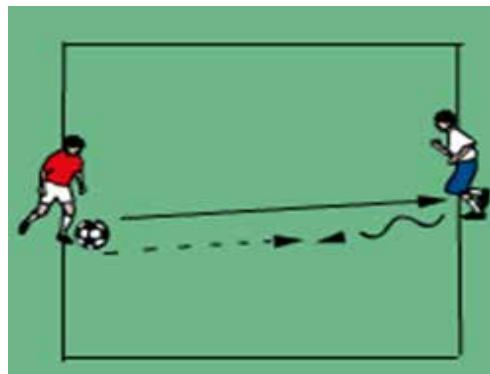
Zuspiel aus der Ecke seitliches verteidigen



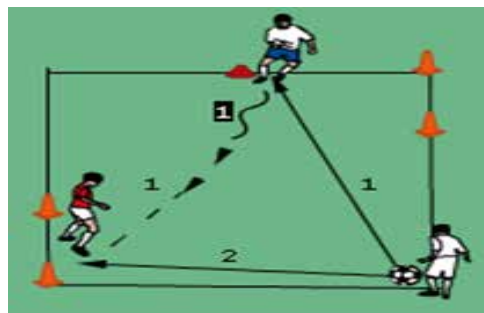
- Diagonales verteidigen  
grosse Tore, kleine Tore



- Frontales Linien verteidigen



- Zuspiel kommt vom Mitspieler seitlich





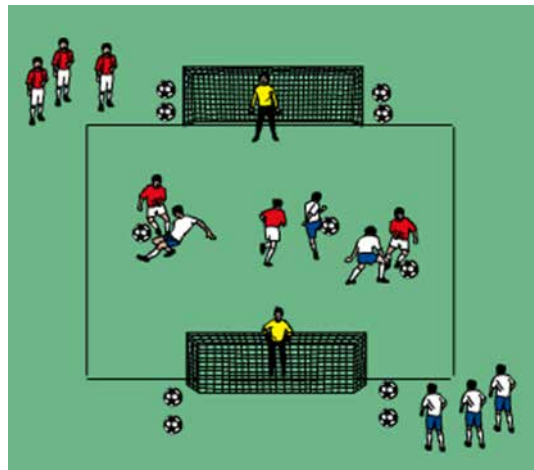
10'

### Spiel 1:1 in drei Gruppen

3 Paare spielen 1:1 mit je einem eigenen Ball  
Immer direkte Duelle führen.  
Situation der anderen Paare für sich ausnutzen.  
Bei Ballgewinn des VT wechseln die Aufgaben.  
Für TH sehr ungewöhnlich.  
Ball draussen oder im Tor einen 2ten Ball ins Spiel bringen.

Nach zwei Sequenzen wird das Spiel beendet, wechseln mit den Aussenspielern

**Achtung: Kollisionen verhindern, Belastung beachten!!**



15'

### Schlussspiel 6:6/7:7

In den Aussenzonen kann ein 1:1, 2:1 gespielt werden

