

1

## Thema:



### **Spielnahe Defensivschulung im Jugendtraining**

**Praxisdemonstration mit der  
C-Jugend JSG Holte/Lähden**

Anschließend praktische Umsetzung durch die Teilnehmer

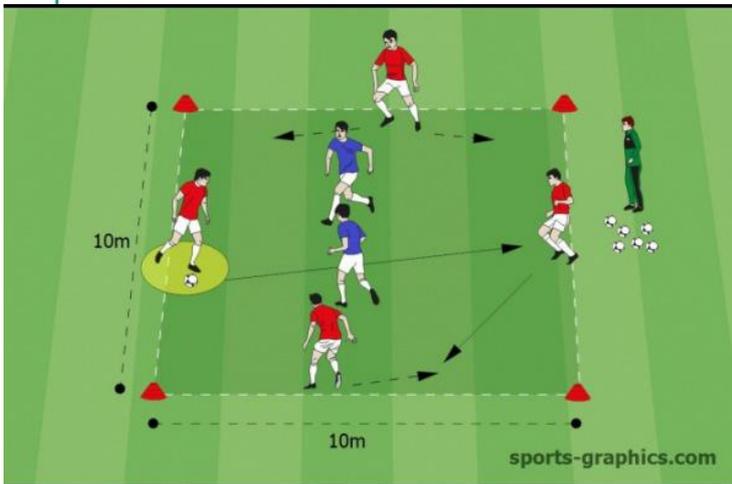
**Referent: Stefan Lammers, Trainer U15 JLZ Emsland**

**Leitung: Ansgar Lammers**

2

## Vor dem Training:

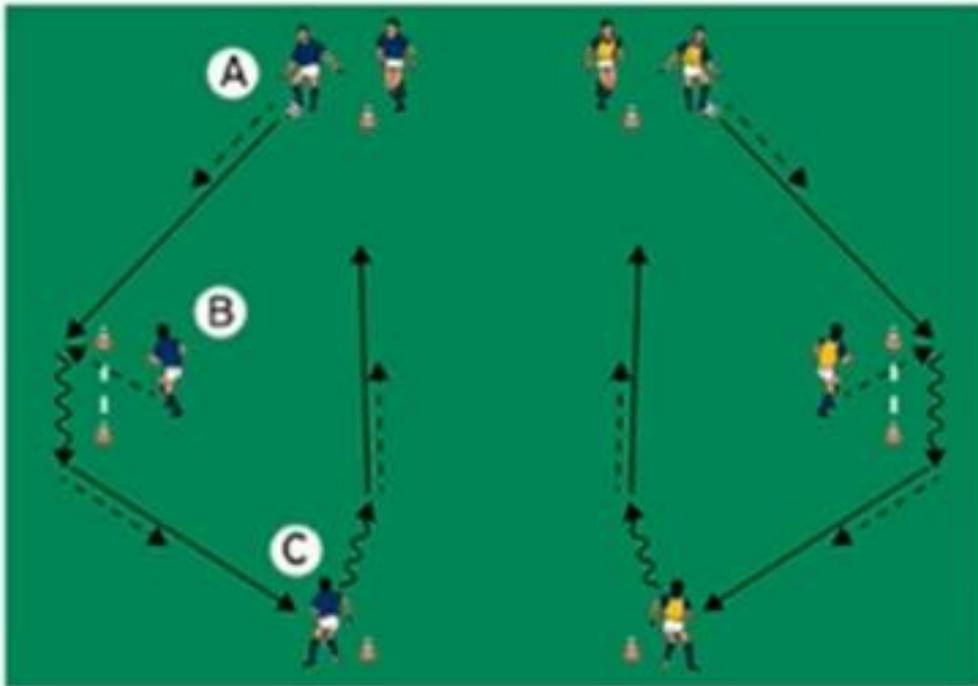
### Start Trainingseinheit: 18:30 Uhr



- Eckspiel bis zum Beginn der Trainingseinheit
- **Rundenlaufen ohne Ball im D- /C-Jugend Bereich nicht erforderlich**
- Spieler bauen selbstständig das Eck auf
- Kein „Bolzen“ vor dem Training
- Trainer baut währenddessen das Training auf

3

# Aufwärmen I: Technik / Passspiel / Grundlagenschulung



## Offene Stellung (Passspiel)

(Übungsform)

- Passdreiecke gemäß Abbildung errichten.

- mind. 4 Spieler je Passdreieck zuteilen

- Nach einiger Zeit Seiten wechseln

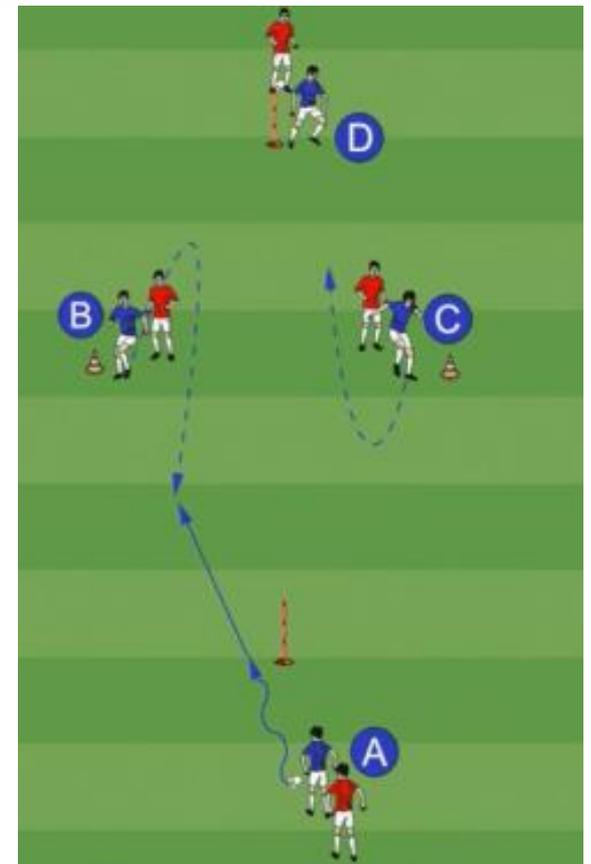
4

## Aufwärmen II: 1 vs. 1 in der Passraute

- 2 Teams bilden.
- Eine Passraute markieren und je 1 Spieler pro Team daran postieren.
- Ein Team erhält das Angriffsrecht, die Spieler des anderen Teams agieren als Verteidiger

**Bereits hier auf das Thema eingehen!**

- Verteidiger attackiert und stellt den Angreifer nach außen.

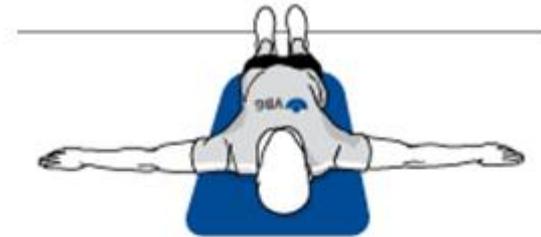
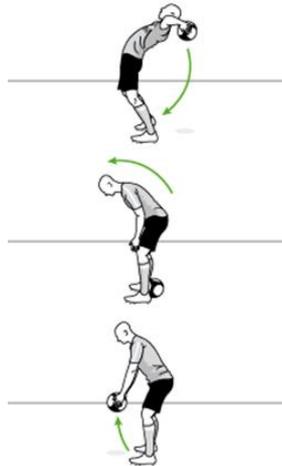
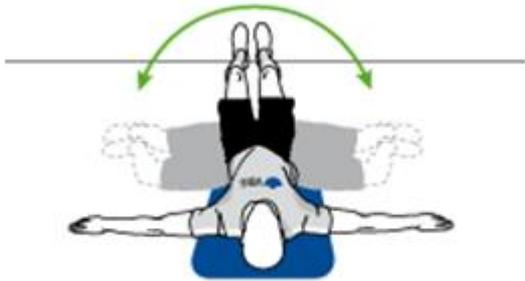


5

# Aufwärmen III: Mobilisation und Beweglichkeit

## ➤ Mobilisation und Beweglichkeit

- Hüftrotation (Rückenlage)
- Scorpion King vorlings/rücklings
- Eigentor usw.

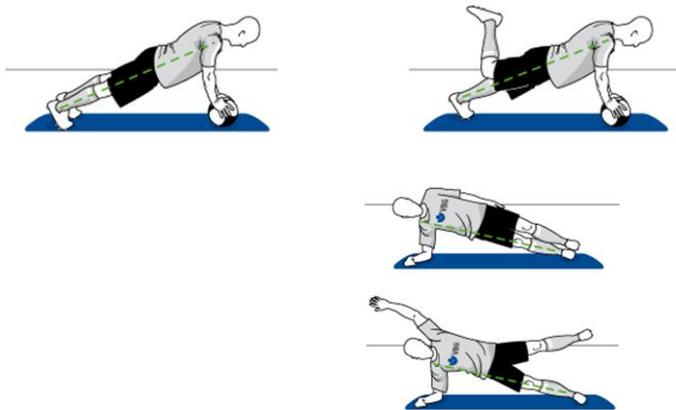


6

# Aufwärmen III: Ganzkörperkräftigung

## ➤ Kraft und Stabilisation

- Handflächenstütz auf dem Ball
- Seitlicher Unterarmstütz
- Gesäß, Oberschenkelrückseite und Rücken kräftigen
- Bauch, Hüfte, Schultern kräftigen



## 7 Aufwärmen IV: Koordination

### ➤ Koordinationsleiter

- Verschiedene Formen durchführen um die Laufkoordination zu schulen
- Anspruchsvolle Aufgaben stellen -> Tempo reduzieren?
- Nach jedem Durchgang kurzer Antritt
- **Pausenzeiten einhalten**



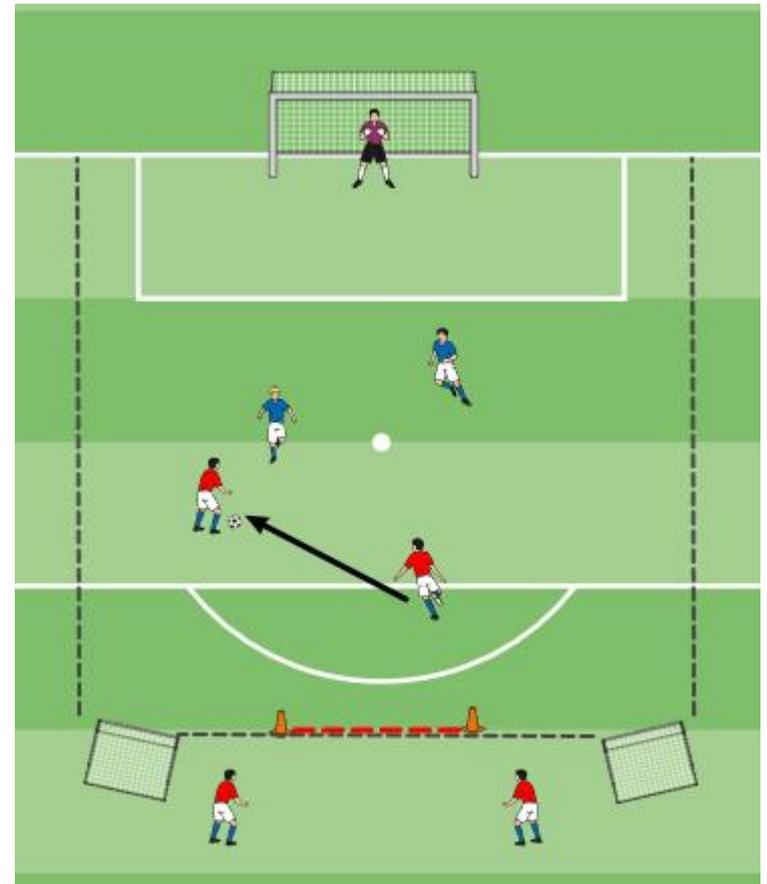
8

## Hauptteil I: Defensivverhalten im 2 vs. 2 + TW

- Übungsform gemäß Schaubild errichten
- 2 Verteidiger bestimmen
- Startpunkt immer bei der angreifenden Mannschaft
- Angreifer wechseln bei jedem Angriff
- Verteidiger nach einiger Zeit austauschen

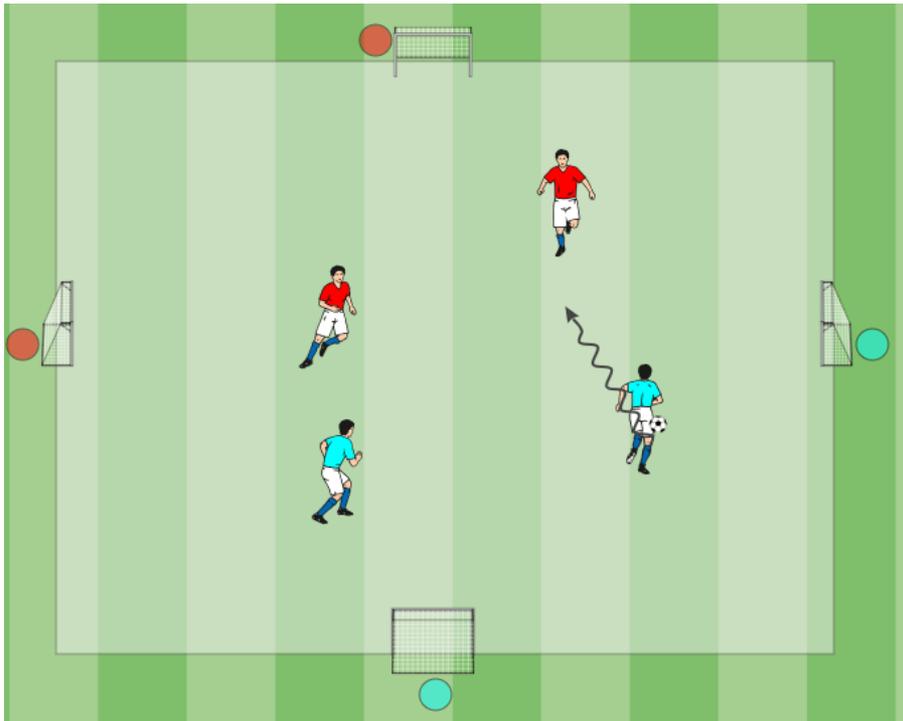
Übungsform:

- 2 gegen 2 Situationen
- Zusammenspiel der Verteidiger
- Angreifer werden nach außen gelenkt



9

## Hauptteil II: Spielform 2 vs. 2 auf Minitore



**Spielzeit: 2 – 3 min**

**hohe Intensität  
viele Zweikampfsituationen  
als Zweierteam agieren**



# 10 Schlussteil: freies Spielen



## Freies Spiel in Gleichzahl

(Spielform)

z.B. 4 gegen 4 + 4 SP draußen

**Trainiertes Umsetzen!**

Zusammenspiel der Verteidigung

Bei Torerfolg der Angreifer  
wechselt die Verteidigung mit der  
außen stehenden Mannschaft

Angreifende Mannschaft  
wechselt die Torrichtung

Alternativ eine Seite 2x Minutore

## 11

## Aufgaben: