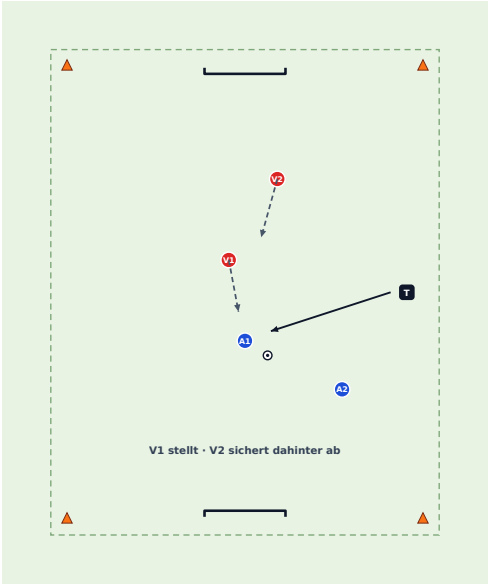
TRAININGSKARTE U37 HAUPTTEIL · 12 MIN

# Ballgewinn zu zweit – stellen und absichern

**F-Jugend** **E-Jugend**

Verteidigen | Taktik | 1 gegen 1 | Kognition & Wahrnehmung | Kleine Spiele




Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

# Ballgewinn zu zweit – stellen und absichern

2 gegen 2 auf einem kurzen Feld mit zwei Minitoren. Die verteidigende Zweiergruppe übt die Grundordnung des Verteidigens: einer stellt, einer sichert ab – und nach Ballgewinn wird sofort abgeschlossen.

1. Der Trainer spielt den Ball zu einem Angreifer ein – ab dann 2 gegen 2 auf die beiden Minitore.
2. Das verteidigende Paar klärt vor dem Einwurf laut, wer anläuft und wer absichert.
3. Der anlaufende Verteidiger stellt sich so, dass der Ballführende zur Außenlinie gelenkt wird – nicht frontal, sondern leicht seitlich versetzt.
4. Der zweite Verteidiger steht schräg dahinter und fängt den Ball ab, wenn der Angreifer durchbricht oder quer passt.
5. Nach Ballgewinn schließen die Verteidiger sofort auf das gegenüberliegende Minitor ab – der Ballgewinn zählt erst mit dem Abschluss.
6. Jede Aktion dauert höchstens 30 Sekunden, dann neuer Ball.
7. Nach fünf Aktionen tauschen die Paare die Rollen.

| | |
|---|---|
| Material | Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore |
| Ziel | Die einfachste Form des Verteidigens zu zweit lernen: einer läuft den Ballführenden an und lenkt ihn zur Seite, der zweite sichert dahinter ab und fängt den Durchbruch auf. |
| Dauer | 12 Minuten |

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆