

Einführung

INHALT

Vorwort	3
Offensiv abwehren	4
Trainingsbausteine zum Erlernen des Spielens in der Manndeckung	6

**Vorbereitende
Übungen/Spiele**

KAPITEL 1

Entwicklung der abwehrspezifischen Bewegungsreaktion	8
1 gegen 1 ohne Ball auf Hütchentore	10

Kleine Spiele

KAPITEL 2

Parteiballvariationen	12
-----------------------------	----

Spiel 1 gegen 1

KAPITEL 3

Von Technikübungen zum Spiel 1 gegen 1	14
1 gegen 1 – Wettkämpfe um den Ball	18
Grundwissen: Freilaufen – Freilaufen verteidigen	20
Offene 1 gegen 1-Situationen	26
1 gegen 1-Situationsreihe	28

Spiele in Kleingruppen

KAPITEL 4

Spiel 2 gegen 2 aus dem Mittelkreis	30
Spiel 3 gegen 3 aus dem Mittelkreis	31
Spiel 3 gegen 3/4 gegen 4 ab der Mittellinie ..	32
Spiel 3 gegen 3/4 gegen 4 – schnelle Zuordnung .	33

Zweimal 3 gegen 3

KAPITEL 5

Zweimal 3 gegen 3 – Grundform	34
Zweimal 2 gegen 2 mit Neutralem/Joker	36
Zweimal 3 gegen 2/4 gegen 3	37
Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer	38

**Spiel 6 gegen 6
(Manndeckung)**

KAPITEL 6

Manndeckung als Pressdeckung schon in der gegnerischen Hälfte	40
Manndeckung ab der Mittellinie	41
Sinkende Manndeckung	42