

| | |
|--|---|
| 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 |