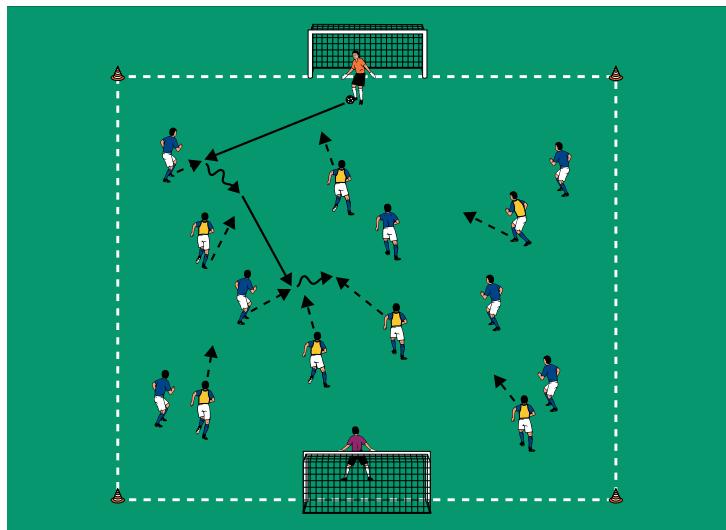


## THEMA: GEMEINSAM PRESSEN UND DEN BALL EROBERN



### SCHLUSSTEIL:

## SCHNELLE BALLEROBERUNG

### ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### ABLAUF

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter der Ballbesitzer aus gestartet.
- Gelingt es einer Mannschaft, nach einem Anspiel des gegnerischen Torhüters zu einem Mitspieler innerhalb von 10 Sekunden den Ball zu erobern, so erhält sie 1 Zusatzpunkt.

### VARIATIONEN

- Treffer bei den Toren mit Torhütern zählen doppelt.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Durch die Zusatzpunkte für eine schnelle Balleroberung wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das Pressing, nochmals vertieft.
- Da die Intensität sehr hoch ist, sollte der Trainer freie Spielphasen ohne Zusatzregel einbauen.