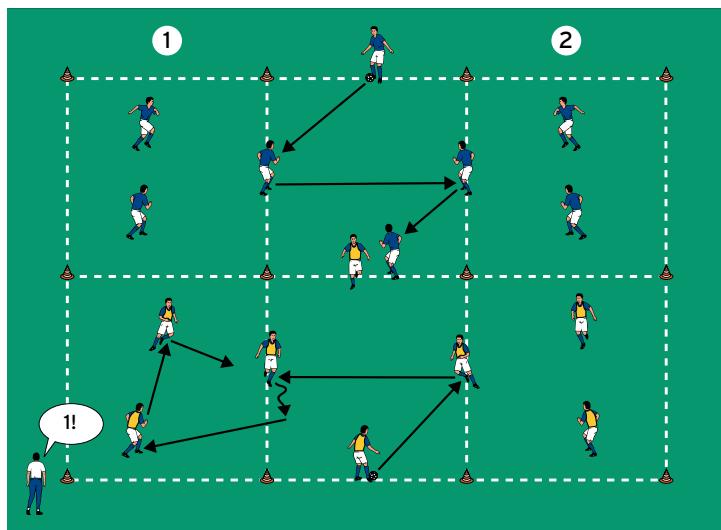


THEMA: GEMEINSAM PRESSEN UND DEN BALL EROBERN



AUFWÄRMEN 1: FELDER-AUFRUF

ORGANISATION

- ▶ 6 Felder markieren und durchnummieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils in 3 Feldern verteilen
- ▶ Die Spieler in den mittleren Feldern haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den mittleren Feldern starten die Aktion und passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft ein Feld auf.
- ▶ Auf das Kommando müssen die Spieler in das aufgerufene Feld passen.
- ▶ Die Passempfänger passen zu ihren Mitspielern im jeweiligen Feld.
- ▶ Diese passen abschließend in die mittleren Felder zurück usw.

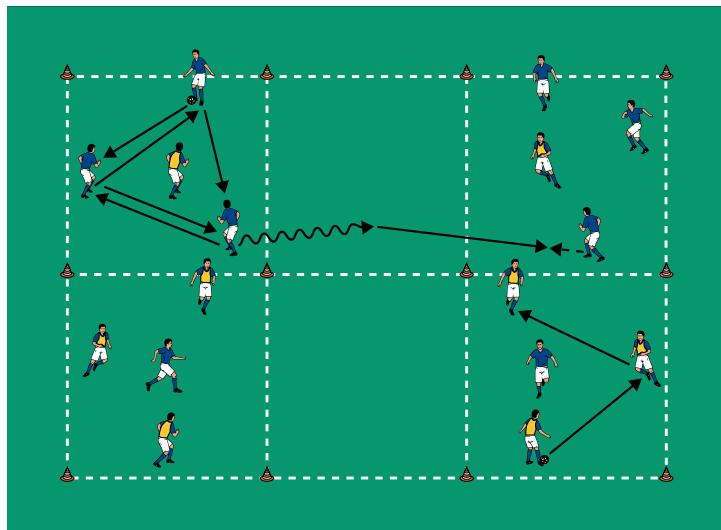
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den mittleren Feldern müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die Gruppe, die zuerst wieder ins mittlere Feld zurückpasst, erhält 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen auf das Trainerkommando schnellstmöglich reagieren.
- ▶ Der Pass in das aufgerufene Feld sollte möglichst zum tiefer postierten Spieler erfolgen.
- ▶ Nach jeweils 2 bis 3 Minuten die Felder wechseln.

THEMA: GEMEINSAM PRESSEN UND DEN BALL EROBERN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 2 Störspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler in 2 Feldern haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den beiden Startfeldern im 3 gegen 1 zu und versuchen, 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des fünften Passes dribbelt ins mittlere Feld und passt zu einem Mitspieler im gegenüberliegenden Feld weiter.
- ▶ Hier startet nun die nächste 3-gegen-1-Situation usw.
- ▶ Jeder Pass ins gegenüberliegende Feld ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Spielzeit: jeweils 2 Minuten.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

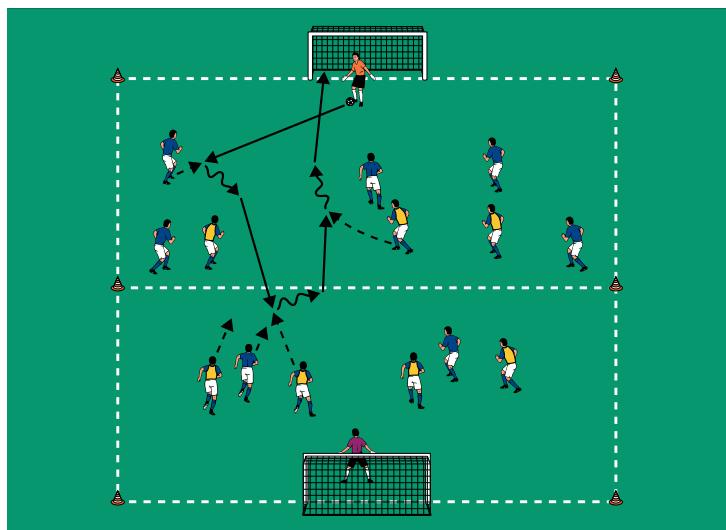
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: GEMEINSAM PRESSEN UND DEN BALL EROBERN



HAUPTTEIL 1:

PRESSING-VORBEREITUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Aufbaumannschaft gestartet.
- ▶ Die Aufbauspieler versuchen, im 5 gegen 3 zu einem Mitspieler in die gegnerische Hälfte zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Angreifer im 2 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

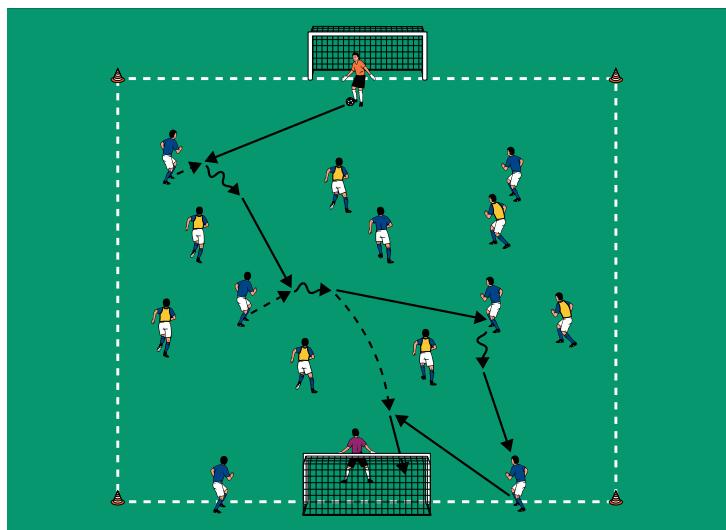
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Aufbauspieler eröffnen im 4 gegen 3, dafür rückt ein weiterer Spieler in die Angriffshälfte.
- ▶ Mit dem Pass in die gegnerische Hälfte freies Spiel bis zum Torabschluss: Alle Spieler dürfen frei in die andere Hälfte nachrücken.
- ▶ Nur der Passgeber sowie 1 weiterer Verteidiger dürfen in die andere Hälfte nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen den Ballbesitzer so unter Druck setzen, dass er nicht mehr zurückpassen kann.
- ▶ Anschließend gemeinsam den Ball erobern und zielsstrebig kontern.

THEMA: GEMEINSAM PRESSEN UND DEN BALL EROBERN



HAUPTTEIL 2:

5 PLUS 2 GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Mittellinie entfernen
- ▶ Die Aufbauspieler stellen 2 Zielspieler, die sich neben dem gegnerischen Tor aufstellen

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird erneut vom Torhüter der Aufbaumannschaft gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 7 einen Treffer zu erzielen oder einen ihrer beiden Mitspieler neben dem Tor anzuspielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

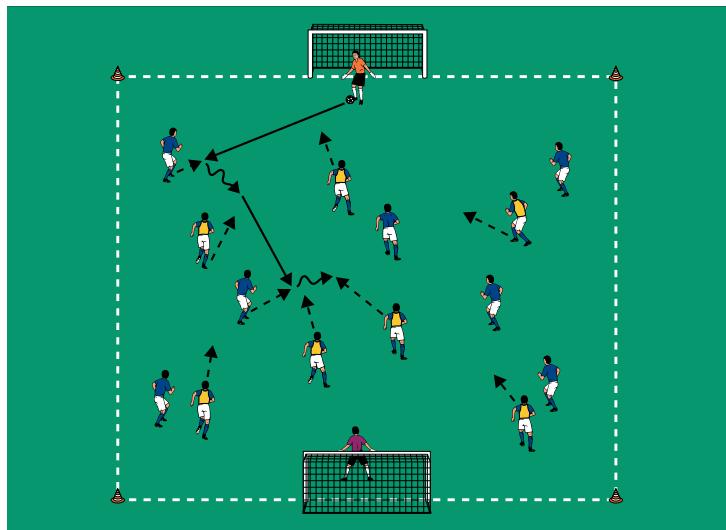
VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Toren mit Torhütern zählen doppelt.
- ▶ Die Überzahlmannschaft muss den Ball innerhalb von 20 Sekunden gewonnen haben.
- ▶ Das Unterzahlteam muss innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Konter müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Ballbesitzer gezielt unter Druck setzen und versuchen, in Überzahl in Ballbesitz zu gelangen.
- ▶ Mit dem Ballgewinn sofort umschalten und zielpstrebig kontern.

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.