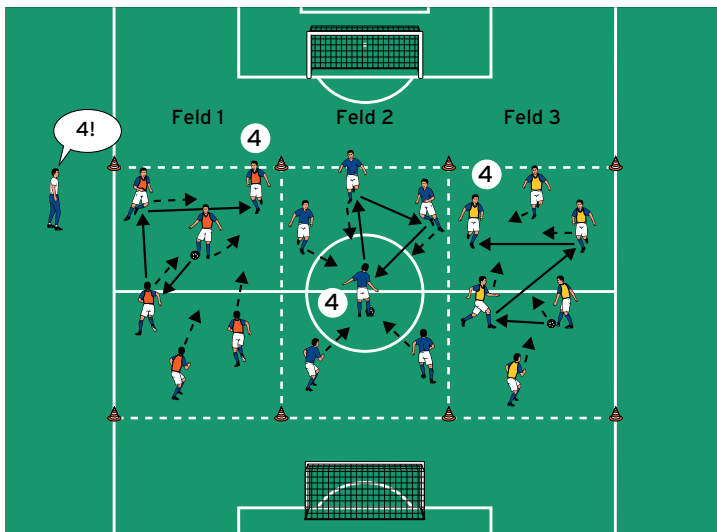


THEMA: MITTELFELDPRESSING



AUFWÄRMEN 1:

SPIELER UMZINGELN

ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Mittellinie nebeneinander drei 30 x 20 Meter große Felder (Feld 1, Feld 2 und Feld 3) markieren
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen und jeweils von 1 bis 6 durchnummerieren
- ▶ Je Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den Feldern frei zu.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Aufruf einer Zahl von 1 bis 6 je 1 Spieler.
- ▶ Der jeweilige Ballbesitzer spielt den aufgerufenen Spieler an.
- ▶ Anschließend müssen die anderen Spieler den Passempfänger schnellstmöglich umzingeln.
- ▶ In welchem Feld ist der aufgerufene Spieler zuerst von den Mitspielern umzingelt? Die schnellste Mannschaft bekommt einen Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 5 Punkte erzielt?

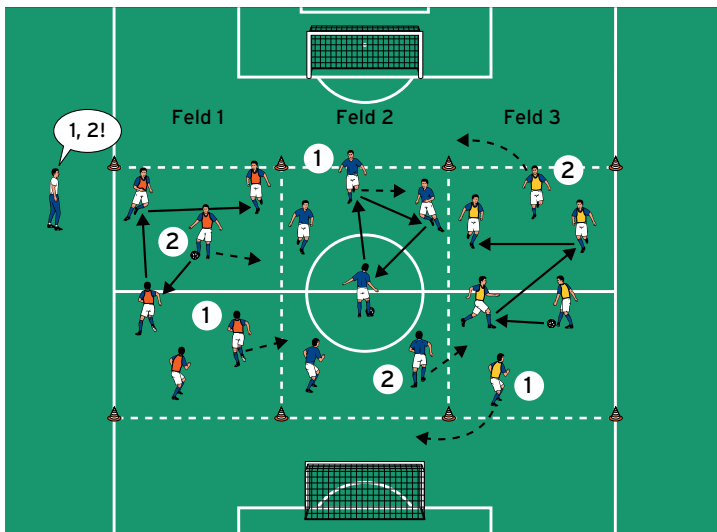
VARIATIONEN

- ▶ Das Spielbein vorgeben: Pässe nur mit links/rechts spielen.
- ▶ Mit mindestens/höchstens/genau 2 Kontakten spielen.
- ▶ Jeder Spieler muss nach einem Pass eine der Außenlinien des Feldes mit dem Fuß berühren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise in den Fuß des Mitspielers passen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Der aufgerufene Spieler muss sich deutlich zu erkennen geben, indem er das Anspiel aktiv durch Entgegenstarten fordert.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: MITTELFELDPRESSING



AUFWÄRMEN 2:

4 GEGEN 2 IN 3 FELDERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau von Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 3 Mannschaften einteilen und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler in jedem Feld von 1 bis 6 durchnummerieren
- ▶ Je Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Freie Pässe in den Feldern.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Aufruf von Zahlen zwischen 1 und 6 zwei Spieler aus jedem Feld.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten gegen den Uhrzeigersinn ohne Ball ein Feld weiter und spielen dort 2 gegen 4.
- ▶ Das Spielerpaar, das zuerst in Ballbesitz kommt, erhält 3 Punkte. Die Zweitplatzierten bekommen 1 Punkt.
- ▶ Anschließend kehren die Spieler zum eigenen Team zurück.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

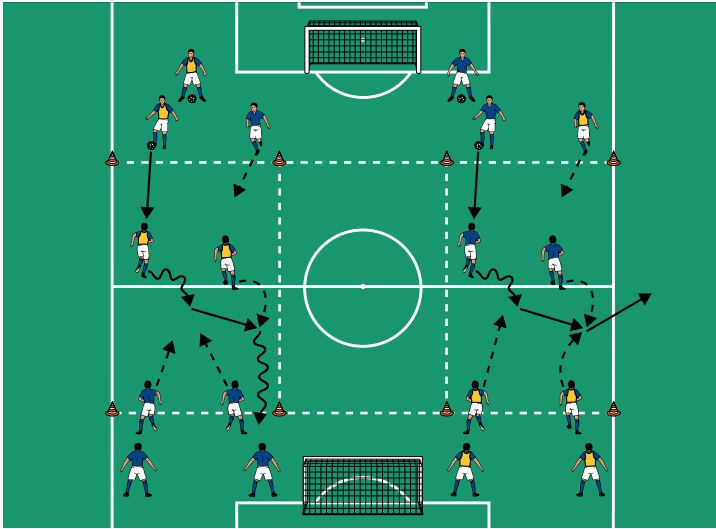
VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahl-Spieler, die am längsten den Ball in den eigenen Reihen halten, bekommen 1 Extra-Punkt für die Mannschaft.
- ▶ Nur direktes Spiel zulassen.
- ▶ 3 Spielernummern aufrufen. 3 gegen 3 in jedem Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mannschaften nach jedem Durchgang ein Feld weiterrücken lassen, um Chancengleichheit beim Felderwechsel zu gewährleisten.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Richtung des Felderwechsels ändern.
- ▶ Gegenseitiges Coachen der Spieler in Unterzahl fordern: Den Ballbesitzer möglichst gemeinsam angreifen.

THEMA: MITTELFELDPRESSING



HAUPTTEIL 1:

MITTELFELDPRESSING I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten, jedoch nur noch in 2 Feldern spielen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und gleichmäßig in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern 2 gegen 2 plus 1 über Ziellinien.
- ▶ Die Spieler von Gelb sind nach Zuspiel von außen in Ballbesitz und sollen die Grundlinie im Rücken überdribbeln.
- ▶ Mit dem Zuspiel startet ein weiterer Spieler von Blau zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Ist der Ball aus dem Feld, starten 4 neue Spieler die nächste Aktion.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 7 Punkte?

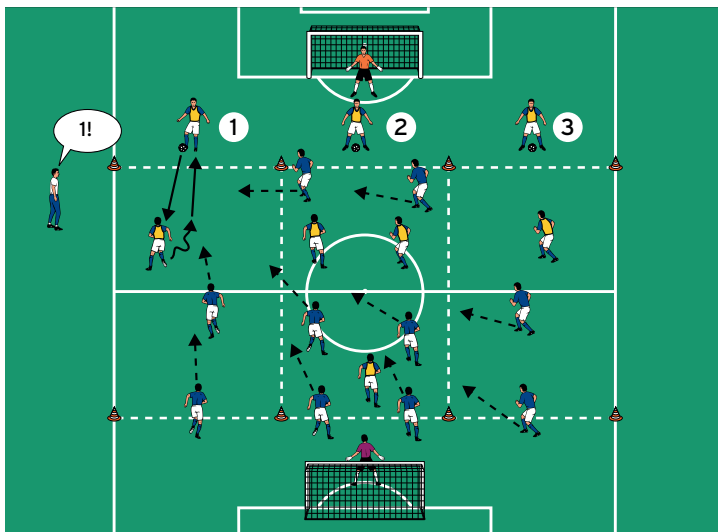
VARIATIONEN

- ▶ Die Unterzahl-Mannschaft kann den Zuspieler als Wandspieler einsetzen.
- ▶ Bei Ballverlust der Unterzahl-Mannschaft startet der Zuspieler zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Die Spieler von Blau wechseln die Felder, so dass stets neue Paarungen entstehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ballbesitzer zum nachrückenden Mitspieler lenken und so Überzahl in Ballnähe herstellen.
- ▶ Der nachrückende Spieler muss den Ballbesitzer schnell attackieren.
- ▶ Bei Ballgewinn schnell umschalten und zielstrebig über die Grundlinie dribbeln.
- ▶ Gegenseitiges Coachen fordern.
- ▶ Individuelle Abwehrfehler korrigieren.

THEMA: MITTELFELDPRESSING



HAUPTTEIL 2:

MITTELFELDPRESSING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten und die Felder als Pressingzonen 1, 2 und 3 nutzen
- ▶ Auf den beiden Strafraumlinien je 1 Tor mit Torhüter aufbauen
- ▶ 2 Mannschaften bilden (10 gegen 8) und positionspezifisch aufstellen
- ▶ Blau spielt 4-4-2 und Gelb 3-4-1
- ▶ Die 3 Verteidiger von Gelb haben den Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 3 eine Mittelfeldzone, in die die Verteidiger spielen müssen.
- ▶ Die Spieler von Blau verschieben zum aufgerufenen Feld und setzen den ballbesitzenden Mittelfeldspieler unter Druck.
- ▶ In den äußeren Feldern (1 und 3) attackieren die Außenverteidiger, die äußeren Mittelfeldspieler und 1 Stürmer, im mittleren Feld (2) die beiden 6er und die beiden Stürmer von Blau.
- ▶ Die Spieler sollen lernen, kompakt und geschlossen zur Ballseite zu verschieben und Überzahl in Ballnähe herzustellen.
- ▶ Der Ballbesitzer passt zurück zum Verteidiger und alle Spieler gehen in die Grundaufstellung.
- ▶ Ein erneuter Zuruf des Trainers startet die nächste Aktion.

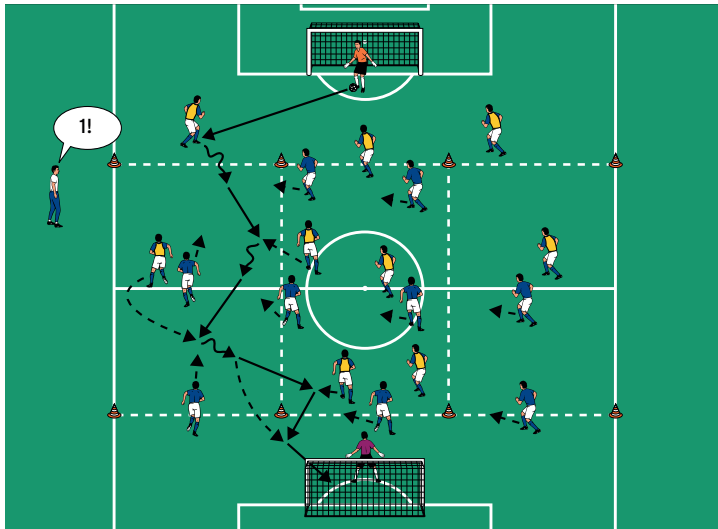
VARIATIONEN

- ▶ Der passgebende Verteidiger geht dem Zuspiel nach (2 gegen 3 in den äußeren 3 gegen 4 im mittleren Feld). Spiel über die Grundlinien der Mittelfeldzonen.
- ▶ Freies Spiel im 8 gegen 10: Der Torwart von Gelb bringt den Ball ins Spiel. Blau attackiert, sobald in die Pressingzone gespielt wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Hauptteil 2 stoßen die Torhüter zur Mannschaft.
- ▶ Stets ballorientiert verschieben. Auch die Torhüter müssen dem Spielgeschehen folgen.
- ▶ Den Ballbesitzer zügig stellen.
- ▶ Mögliche Passwege zustellen.
- ▶ Die Innenverteidiger von Blau übernehmen/übergeben den Stürmer von Gelb.
- ▶ Die Aufgaben der Spieler wechseln.
- ▶ Das taktische Können der Spieler bestimmt die Dauer der einzelnen Phasen und Variationen. Bei leistungsstarken Mannschaften schneller zur Spielform 8 gegen 10 übergehen.

THEMA: MITTELFELDPRESSING



SCHLUSSTEIL:

10 GEGEN 10

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Die Pressingzonen aus Hauptteil 2 beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und im 3-4-2-System spielen lassen

ABLAUF

- ▶ 10 gegen 10.
- ▶ Beide Mannschaften versuchen, bei Ballgewinn schnell umzuschalten und zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, in einer der Pressingzonen mindestens 10 Sekunden lang in Ballbesitz zu bleiben, erhält sie einen Extra-Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte?

VARIATION

- ▶ Die Pressingzonen entfernen und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stürmer dürfen nicht zu früh attackieren.
- ▶ In den Pressingzonen durch Verschieben Überzahl in Ballnähe schaffen.
- ▶ Die ballfernen Spieler rücken ein.
- ▶ Die Unordnung der gegnerischen Abwehr bei eigenem Ballgewinn schnell und zielstrebig ausnutzen.
- ▶ Gegebenenfalls durch schnelle Spielverlagerungen aus Drucksituationen befreien.
- ▶ Abseits als taktisches Mittel einsetzen.