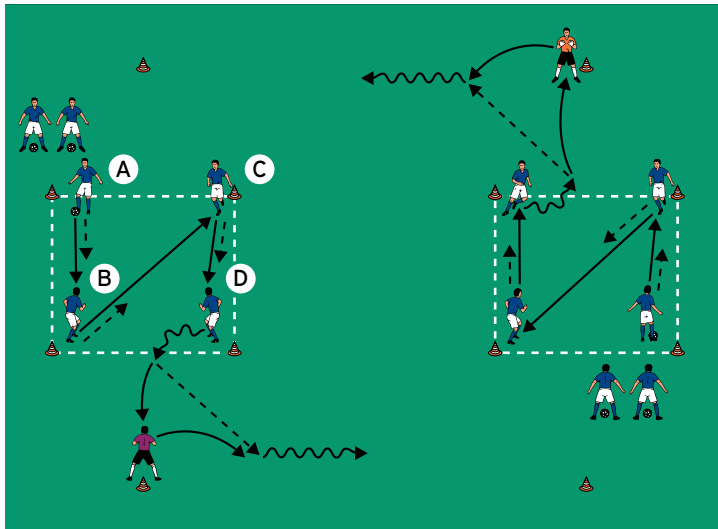


THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadraten errichten
- ▶ Bei beiden Feldern beidseitig je 1 Positionshütchen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und an jeweils einem Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball
- ▶ Je 2 Spieler pausieren ebenfalls mit Bällen außerhalb

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Quadraten passen sich den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C spielt zu D, der abschließend aus dem Feld dribbelt und zum Torhüter spielt.
- ▶ Dieser fängt den Ball und wirft in den Lauf von D ab.
- ▶ D umdribbelt das Wendehütchen und stellt sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- ▶ Die anderen Spieler im Feld rücken ebenfalls jeweils eine Position weiter.

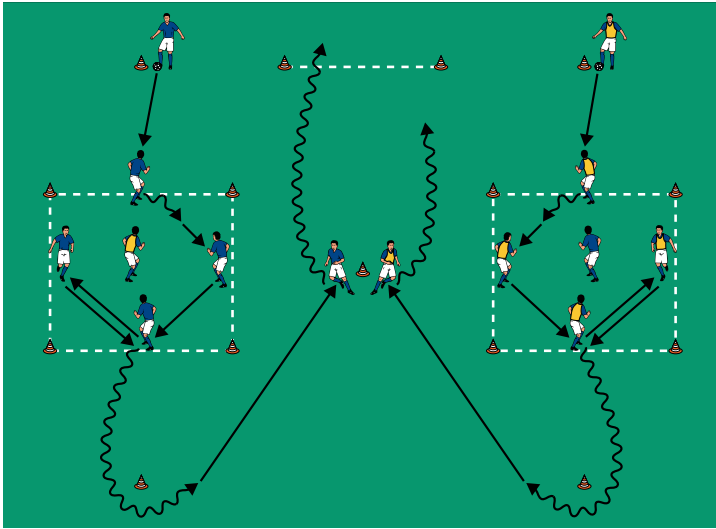
VARIATIONEN

- ▶ D baut eine vorgegebene Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Aktionen auf ein Trainerkommando starten: Welcher Spieler D erreicht zuerst das Wendehütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald alle Positionen neu besetzt sind und der Torhüter zu D gepasst hat, kann die jeweils nächste Aktion gestartet werden.
- ▶ Das Passspiel in den Quadraten sollte möglichst direkt erfolgen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ D soll dem Torhüter in die Arme schießen, damit sich dieser ebenfalls richtig vorbereiten kann.

THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



AUFWÄRMEN 2:

AUFWÄRM-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich zwischen den Feldern 1 Hütchen aufstellen und 1 Ziellinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Störspieler im gegnerischen Feld
- ▶ Alle übrigen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler jeweils zu einem Mitspieler im Hütchenquadrat.
- ▶ Die Spieler müssen nun im 4 gegen 1 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Der letzte Passempfänger umdribbelt das Wendehütchen und passt zum zentralen Zielspieler.
- ▶ Dieser nimmt in die Bewegung mit und dribbelt über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

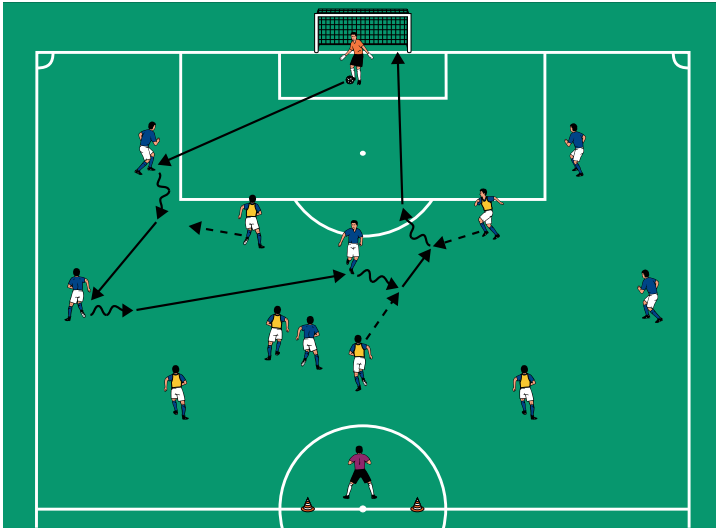
VARIATIONEN

- ▶ Per Flugball zum zentralen Spieler passen.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe in den Feldern variieren.
- ▶ In den Feldern müssen alle Spieler am Ball gewesen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Startspieler rückt nach der Aktion ins Hütchenquadrat, und der Zielspieler rückt auf die Anspielerposition.
- ▶ In dieser Spielform wird das beliebte Ecke-Spiel mit intensiven Tempodribblings verbunden.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



HAUPTTEIL 1:

PRESSING-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Angreifer, Verteidiger und Torhüter bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet per Abstoß die Aktion.
- ▶ Die Angreifer versuchen, zum Torhüter auf der gegenüberliegenden Hütchenlinie zu passen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das Tor mit Torhüter.

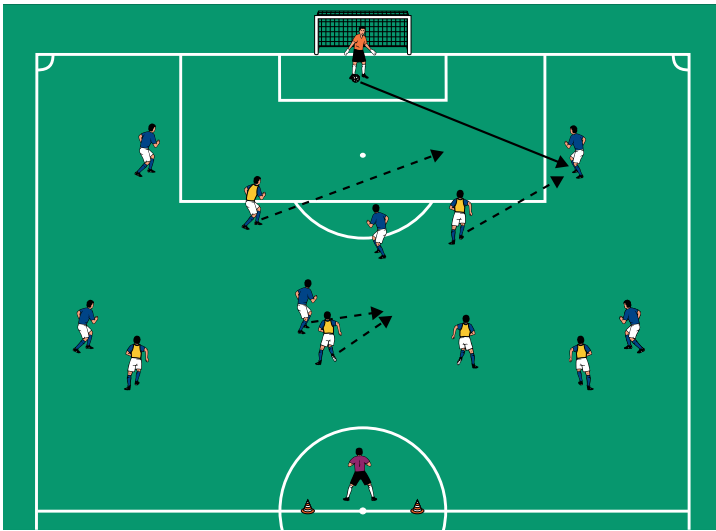
VARIATIONEN

- ▶ Zuspiele auf den Torhüter auf der gegenüberliegenden Hütchenlinie zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger in Überzahl spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen einen Pass ins Zentrum provozieren und hier eine konsequente Balleroberung anstreben.
- ▶ Zuspiele nach außen zulassen, um im Zentrum in Überzahl gezielt zu attackieren.
- ▶ Die äußeren Verteidiger sollen den Ballbesitzer auf den Außenpositionen so anlaufen, dass er nur nach innen passen kann.
- ▶ Sofort umschalten und kontern!

THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



HAUPTTEIL 2:

PRESSING-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Verteidiger, den Ball gezielt am Flügel zu erobern.

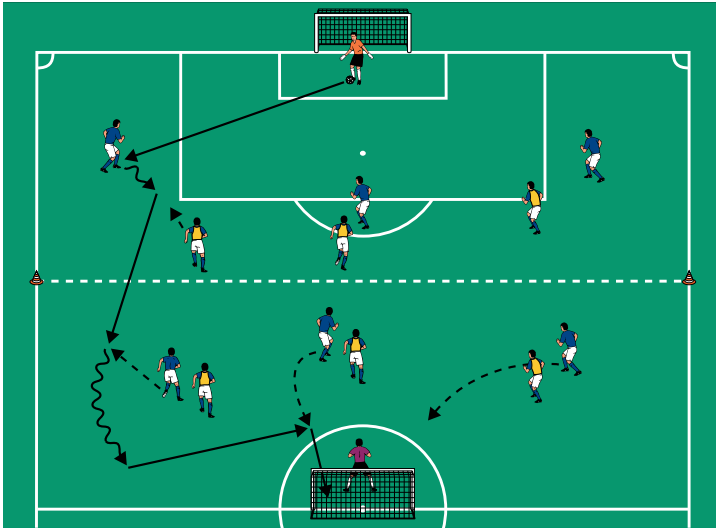
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel des Torhüters kann auch per Abwurf erfolgen.
- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 10 Sekunden nach dem Zuspiel durch den Torhüter erobert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger lassen erneut Zuspiele auf Außen zu.
- ▶ Jetzt postieren sie sich jedoch so, dass keine Zuspiele mehr zurück bzw. ins Zentrum möglich sind.
- ▶ Darauf achten, dass jede Aktion mit höchstmöglichem Tempo durchgespielt wird.
- ▶ Entsprechend sollte der Trainer nach jeder Aktion ausreichend Pausen einplanen.

THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



SCHLUSSTEIL:

PRESSING-LINIE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Tore nach einer Balleroberung in der gegnerischen Hälfte zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Pressingregel gilt jeweils nur für 1 Mannschaft.
- ▶ Auf die Pressingregel verzichten und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Pressingregel soll der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlussspiel Anwendung finden.
- ▶ Da die vorherigen Spielformen sehr intensiv sind, sollte das Abschlusspiel ohne weiteren taktische Vorgaben möglichst frei stattfinden.