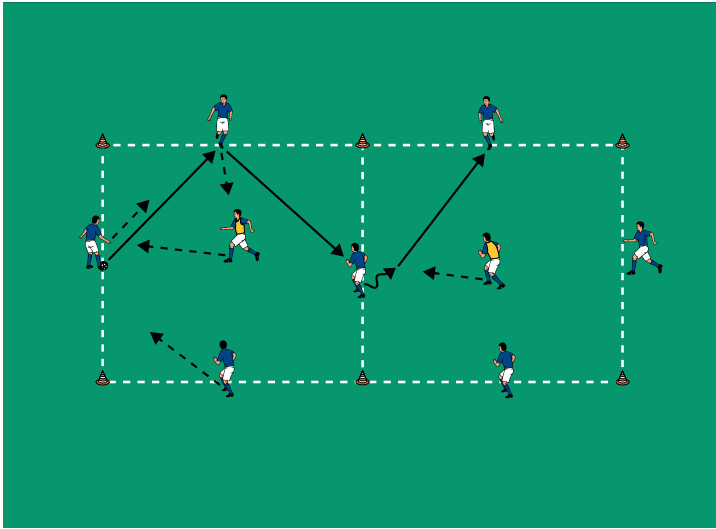


THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander markieren
- ▶ 2 Störspieler bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet mit einem 4 gegen 1 in einem Feld.
- ▶ Nach 4 Pässen in den eigenen Reihen können die Spieler ins andere Feld passen.
- ▶ Anschließend 4 gegen 1 im anderen Feld usw.

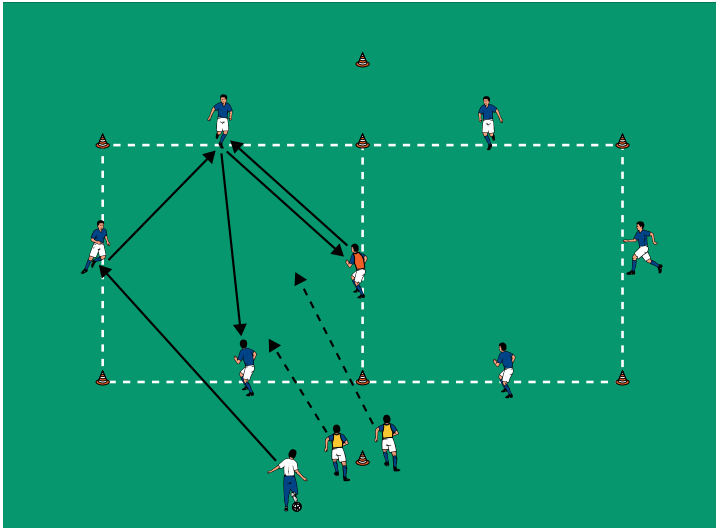
VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Pass ins andere Feld müssen die Außenspieler ihre Positionen wechseln.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Aktion sollten sich beide Gruppen leicht erwärmen.
- ▶ Erobert ein Störspieler den Ball, so kann er aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten neue Störspieler bestimmen.

THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Positionshütchen für die Störspieler aufstellen
- ▶ Zusätzlich 1 neutralen Spieler bestimmen und auf der mittleren Linie aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Feldes

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuspiel in ein Feld die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Dabei dürfen sie den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Mit dem ersten Zuspiel starten die Störspieler ins Feld.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern nicht, die geforderte Anzahl an Pässen zu spielen, müssen 2 Spieler dieser Gruppe die Störaufgabe übernehmen.

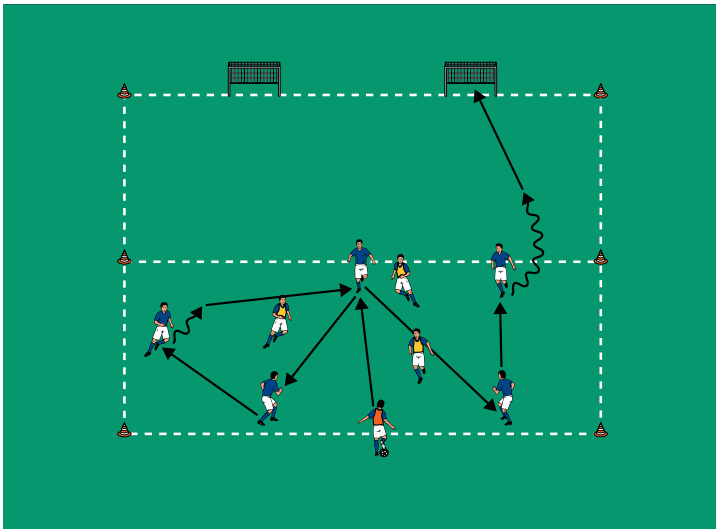
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Als Trainer per Flugball zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler sollen intensiv versuchen, den Ball zu erobern bzw. aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Der 'neutrale' Spieler auf der Verbindungslinie zwischen den Feldern agiert in beiden Feldern.
- ▶ Spätestens nach 3 Durchgängen die Störspieler auf jeden Fall wechseln.

THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-SPIEL UNTER DRUCK I

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Minitoren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 5 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler benennen
- ▶ Alle Spieler postieren sich in der torfernen Hälfte

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet mit einem Anspiel auf einen Angreifer die Aktion.
- ▶ Die Angreifer müssen 5 Pässe in der eigenen Hälfte spielen, bevor sie in die gegnerische Hälfte passen dürfen.
- ▶ Mit dem Zuspiel in die gegnerische Hälfte rücken die Angreifer nach und versuchen, einen Treffer bei einem der Minitore zu erzielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie zum Anspieler passen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball in der Aufbauzone zu erobern, so erhalten sie 2 Punkte.

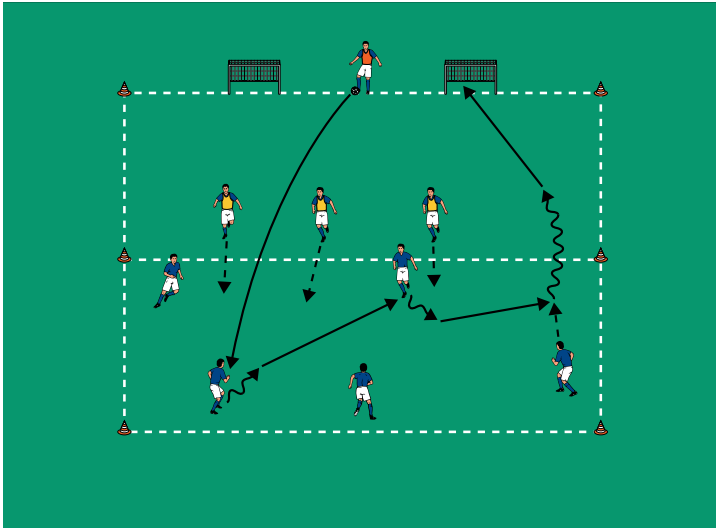
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe in der Aufbauzone variieren.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball in der Aufbauzone, so müssen die Angreifer 5 Liegestütze ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen auch in Unterzahl versuchen, den Ball zu erobern und den Ballbesitzer intensiv unter Druck zu setzen.
- ▶ Nur hierdurch entsteht für die Angreifer ein geeigneter Gegnerdruck im Aufbauspiel.
- ▶ Nach jeder Aktion eine kurze Pause einlegen.
- ▶ Nach jeweils 3 Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.

THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-SPIEL UNTER DRUCK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt postiert sich der Anspieler auf der jeweils anderen Seite und die Verteidiger starten aus der eigenen Hälfte

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet per Flugball auf einen Angreifer die Aktion.
- ▶ Mit dem Zuspiel können die Verteidiger in die Aufbauzone starten und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 3 auf eines der beiden Tore abzuschließen.

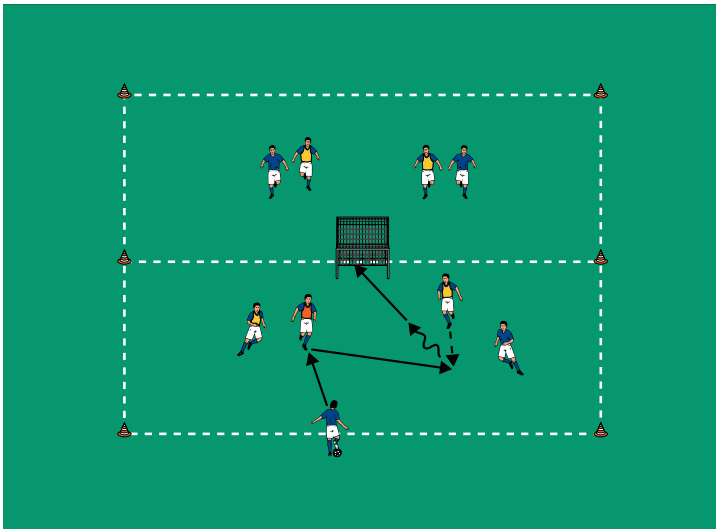
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen über die Mittellinie passen, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer erneut intensiv unter Druck setzen.
- ▶ Da auch diese Aktionen hochintensiv sind, nach jedem Durchgang eine Pause einbauen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



SCHLUSSTEIL:

VERKEHRTE TORE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld markieren
- ▶ In der Mitte des Feldes 2 Minitorre aneinander stellen
- ▶ 1 neutralen Spieler benennen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer starten von der eigenen Grundlinie und versuchen, in die gegnerische Hälfte zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so können sie auf das Minitor in der Mitte des Feldes abschließen.
- ▶ Dabei können sie den neutralen Spieler jederzeit in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger in der Aufbauzone den Ball, so können sie hier direkt auf das Tor abschließen.
- ▶ Gelangen sie in der eigenen Hälfte in Ballbesitz, so müssen sie ebenfalls erst über die Mittellinie passen.
- ▶ Geht der Ball ins Aus, wird das Spiel durch ein Eindribbeln von der Grundlinie fortgesetzt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Kontertole nach Ballgewinn in der Aufbauzone zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils auch in der Aufbauzone gültige Treffer erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer agieren im Zusammenspiel mit dem neutralen Spieler in Überzahl.
- ▶ Die Verteidiger sollen versuchen, trotz Unterzahl in der Aufbauzone eine Balleroberung anzustreben.
- ▶ Den neutralen Spieler nach jedem Durchgang wechseln.