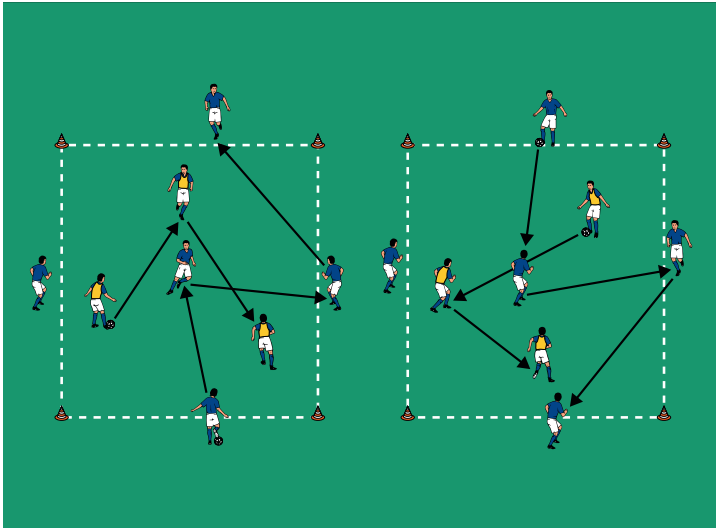


THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



AUFWÄRMEN 1:

SPIELMACHER-TRUMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Beide Gruppen erneut in je eine 5er- und eine 3er-Gruppe aufteilen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der 3er-Gruppe passen sich jeweils frei in den eigenen Reihe zu.
- ▶ Die Spieler der anderen Gruppe müssen möglichst häufig zum 'Spielmacher' im Feld passen.
- ▶ Dieser leitet danach wieder zu einem Mitspieler nach außen.
- ▶ Anschließend müssen die Außenspieler zunächst einmal untereinander spielen, ehe erneut auf den 'Spielmacher' ins Feld gepasst werden darf.

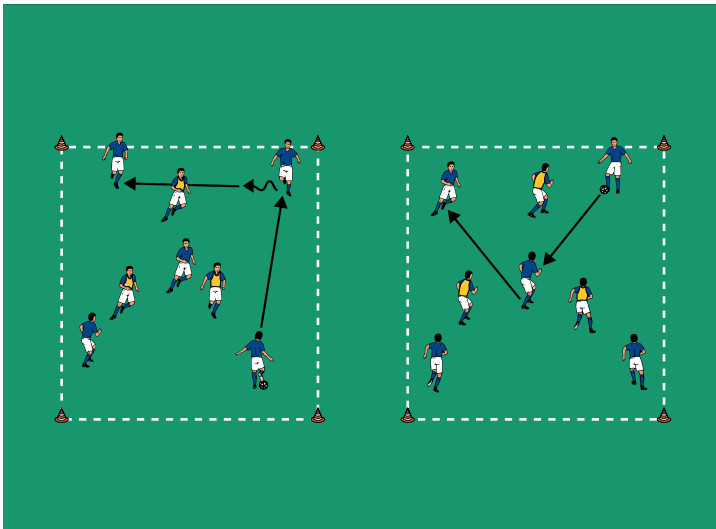
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger dürfen die Zuspiele nicht zu den jeweiligen Passgebern zurückprallen lassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe spielt in 1 Minute mehr Pässe zum 'Spielmacher'?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die 3er-Gruppen wechseln.
- ▶ Die 'Spielmacher' ebenfalls regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Spieler der 3er-Gruppen agieren als eine Art 'Störspieler' im Feld.

THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-5-JAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die 5er-Gruppen agieren als Angreifer, die 3er-Gruppen als Verteidiger

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Angreifer, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Welche 3er-Gruppe erobert zuerst den Ball bzw. lässt weniger Zuspiele der Angreifer in den eigenen Reihen zu?
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.

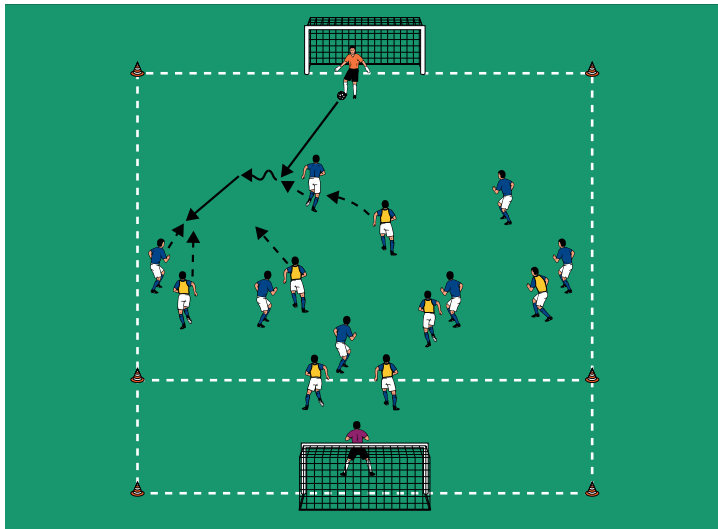
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer auch in Unterzahl mit höchstmöglichem Tempo anlaufen und unter Druck setzen.
- ▶ Hierdurch werden die Spieler auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit vorbereitet.
- ▶ Vor Beginn der Spielform müssen alle Spieler ausreichend erwärmt sein.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger bestimmen.

THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



HAUPTTEIL 1:

PRESSING NACH AUSSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor einem Tor eine Linie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Verteidiger stellen 1 Mittel- und 2 Außenstürmer

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Der Mittelstürmer des Verteidigungsteams läuft den Ballbesitzer so an, dass er nach außen spielen muss.
- ▶ Hier setzen alle übrigen Verteidiger den Passempfänger sofort unter Druck und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ Nach einer Balleroberung kontern die Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst über die Linie vor dem Tor dribbeln, ehe sie gültige Treffer erzielen dürfen.

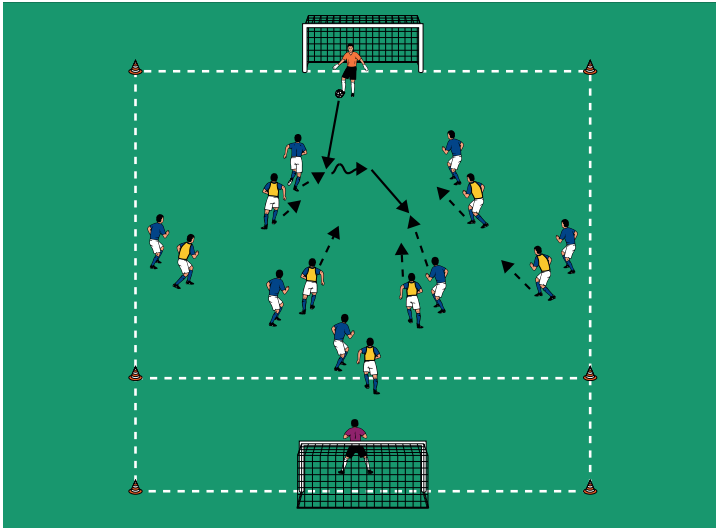
VARIATIONEN

- ▶ Die Balleroberung muss innerhalb von 15 Sekunden erfolgen.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbellinie soll verhindern, dass die Angreifer mit langen Bällen nach vorne spielen.
- ▶ Dies erleichtert den Verteidigern, den Ball entschlossen zu 'jagen'.
- ▶ Der Druck auf den Ball soll mit maximalem Tempo erfolgen.

THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



HAUPTTEIL 2:

PRESSING NACH INNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Verteidiger stellen nun 2 zentrale Stürmer, die sich zwischen den Innen- und Außenverteidigern des Aufbau-Teams postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt laufen die beiden zentralen Stürmer den Ballbesitzer so an, dass dieser nach innen spielen muss.

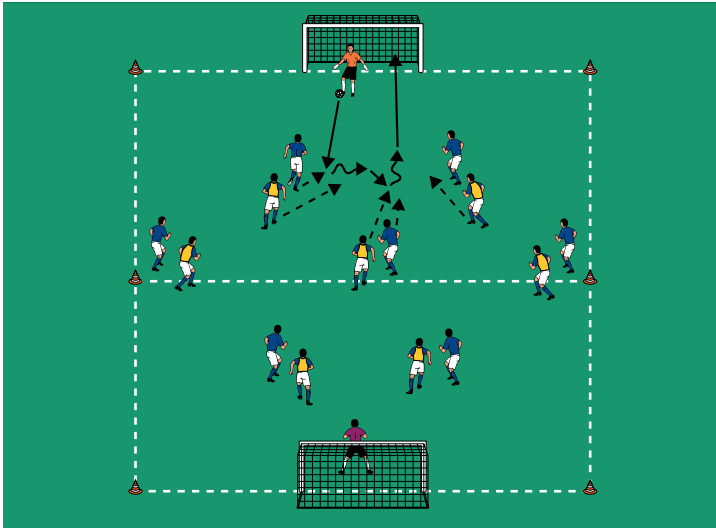
VARIATIONEN

- ▶ Erobern die Stürmer der Pressing-Mannschaft den Ball, so zählt ein möglicher Treffer doppelt.
- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen sich so positionieren, dass der Torhüter nur auf einen der beiden Innenverteidiger eröffnen kann.
- ▶ Sobald der Ballbesitzer gelenkt ins Zentrum gepasst hat, sollen alle Spieler des Verteidigungsteams den Passempfänger intensiv unter Druck setzen.
- ▶ Die beiden Stürmer des Pressing-Teams unterstützen sie dabei, indem sie einen Rückpass verhindern.

THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



SCHLUSSTEIL:

PRESSING-OPFER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Linie vor dem Tor entfernen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Mannschaften melden vor Beginn einer Spielphase dem Trainer ein 'Pressing-Opfer' in der gegnerischen Mannschaft.
- ▶ Erobert die jeweilige Mannschaft bei dem genannten Spieler den Ball, so zählt ein möglicher Treffer doppelt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Je 2 'Pressing-Opfer' benennen.
- ▶ Jede Mannschaft benennt zudem 1 Pressing-Spieler. Balleroberungen durch diesen Spieler ergeben ebenfalls 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die gegnerische Mannschaft sollte die Meldung des 'Pressing-Opfers' bzw. des 'Pressing-Spielers' nicht mitbekommen.
- ▶ Der Trainer gibt erst nach einer Spielphase mögliche Extrapunkte bekannt.
- ▶ Zwischendurch komplett freie Spielphasen einbauen.