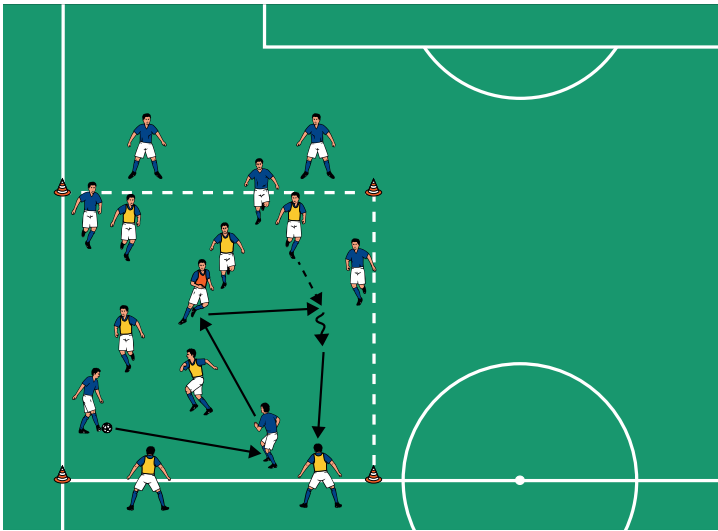


THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

5 GEGEN 5 PLUS 1 AUF JE 2 ZIELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchen im Zentrum entfernen
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Zielspieler

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 plus 1 auf die Zielspieler.
- ▶ Der neutrale Spieler agiert jeweils gemeinsam mit den Verteidigern.
- ▶ Ziel ist es, den Ball zu erobern und schnellstmöglich zu einem der Zielspieler zu passen.

VARIATIONEN

- ▶ Der neutrale Spieler agiert als Angreifer.
- ▶ Die Zielspieler beider Teams stellen sich jeweils einander gegenüber an allen 4 Seitenlinien auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da sich die Verteidiger stets in Überzahl befinden, gilt es, Druck auf den Ballbesitzer auszuüben, den Ball zu erobern und schnellstmöglich in die Spitze zu kombinieren.
- ▶ Bei Ballverlust sofort nachsetzen und versuchen, den Ball zurückzuerobieren.
- ▶ Die Zielspieler und den neutralen Verteidiger regelmäßig wechseln.