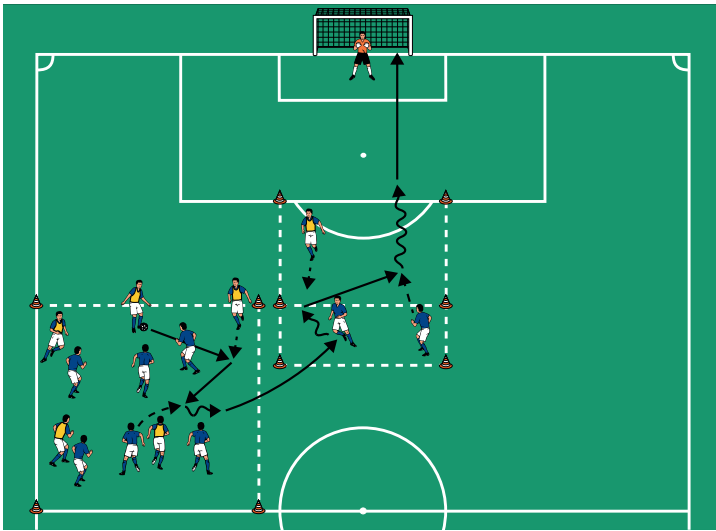


THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

PRESSING MIT SCHNELLEM UMSCHALTEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Vor dem Strafraum ein weiteres Rechteck aufbauen und eine Annahmezone für die Angreifer markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 6 auf 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Das Verteidiger-Team ist in Ballbesitz und versucht, gegen die Überzahl-Mannschaft über die Mittellinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es der Überzahl-Mannschaft, den Ball zu erobern, so passen sie zu ihren Mitspielern in der Annahme-Zone, die versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Das Unterzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ 1 Minitor auf der Mittellinie aufstellen und das Unterzahl-Team auf das Minitor spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Nach Ballgewinn schnell und präzise auf die beiden Stürmer spielen.
- ▶ Die Überzahl im Zentrum konsequent ausspielen und zielstrebig abschließen!