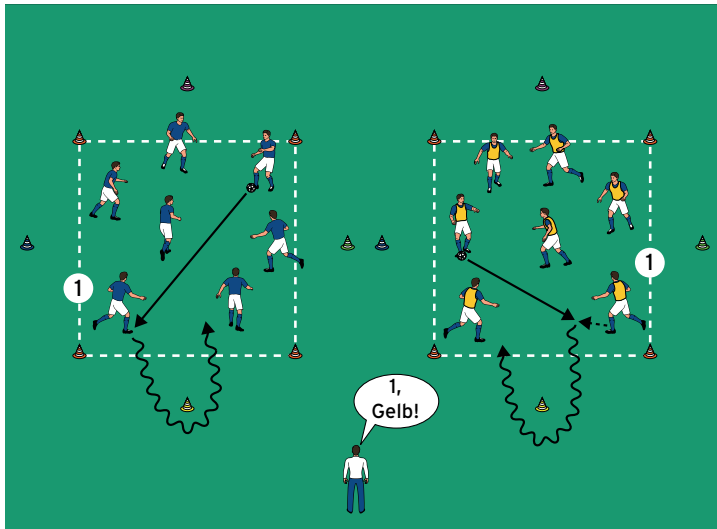


THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-REAKTION I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ Außerhalb jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst in freier Reihenfolge zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das vorgegebene Hütchen umdribbelt.

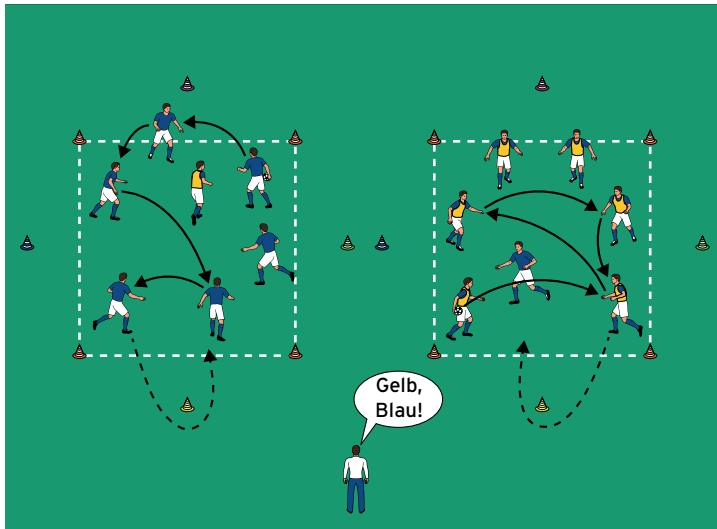
VARIATIONEN

- ▶ Nur die Farben vorgeben.
- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer umdribbeln die aufgerufenen Hütchen.
- ▶ 2 Farben vorgeben.
- ▶ Der Spieler, der zuerst beide Hütchen umdribbelt hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der aufgerufene Spieler muss sich zügig im Raum orientieren, um die aufgerufenen Hütchen schnell umdribbeln zu können.
- ▶ Gleichzeitig muss er das Zuspiel fordern und den Ball möglichst mit dem ersten Kontakt bereits in die entsprechende Richtung mitnehmen.
- ▶ Sofort nach dem Umdribbeln des Hütchens kann der Spieler zurück ins Feld passen. So sind die Pausen für die anderen Spieler möglichst gering.

THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-REAKTION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 1 Spieler als Störspieler im gegnerischen Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler zunächst über 4 Stationen in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Störspieler versuchen, dies zu verhindern.
- ▶ Der Fänger des vierten Passes umläuft das erste aufgerufene Hütchen.
- ▶ Anschließend werfen sich die Spieler erneut 4-mal in den eigenen Reihen zu, ehe das zweite aufgerufene Hütchen umlaufen werden kann.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

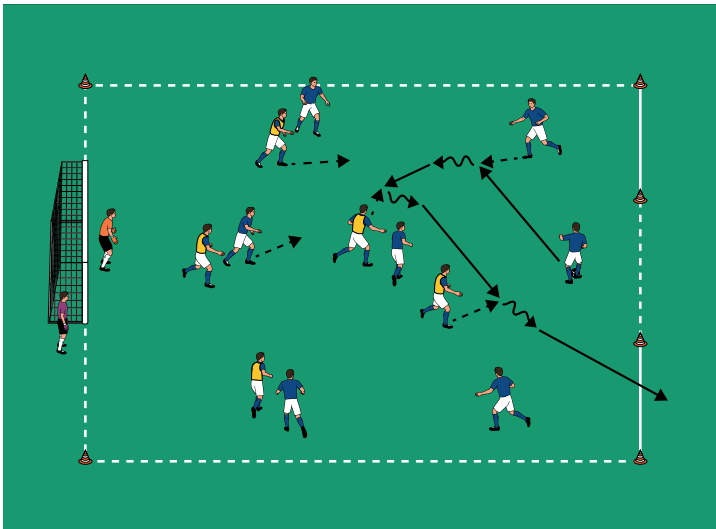
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Hütchen umdribbeln.
- ▶ Ohne Störspieler spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang ist beendet, sobald der jeweils zweite Spieler nach dem Umdribbeln des Hütchens zu einem Mitspieler im Feld gepasst hat.
- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



HAUPTTEIL 1:

GEGENPRESSING I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Tor und 2 Hütchenlinien errichten.
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen.
- ▶ Das Tor mit Torwart besetzen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Hütchenlinien.
- ▶ Jede Aktion wird von der Angreifermannschaft gestartet.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Torhüter abwechseln.

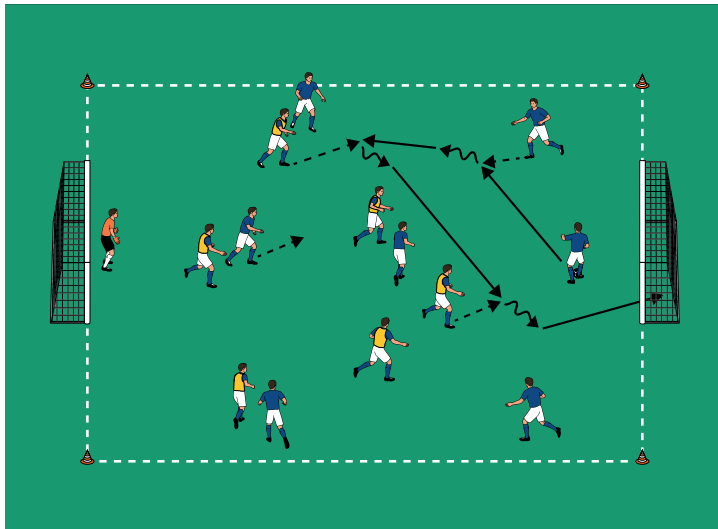
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Kontertoore der Verteidiger zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen versuchen, die Überzahl-situationen mit einem Torschuss abzuschließen.
- ▶ Im Falle eines Ballverlusts sollen sie jedoch sofort nachsetzen und den Ball in Überzahl schnellstmöglich zurückgewinnen.
- ▶ Jede Aktion ist erst dann beendet, wenn der Ball ins Aus geht.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.

THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



HAUPTTEIL 2:

GEGENPRESSING II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Anstelle der Hütchenlinien ein weiteres Tor aufstellen.
- ▶ 7 Angreifer und 6 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, im 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das leere Tor.

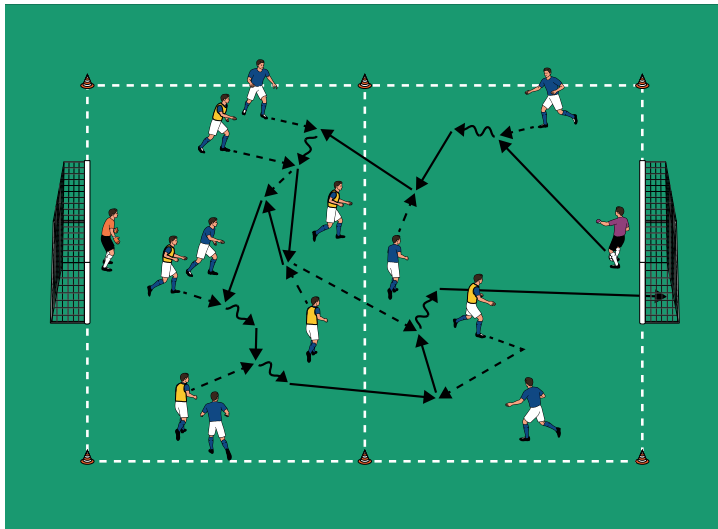
VARIATIONEN

- ▶ Das leere Tor weiter nach hinten versetzen.
- ▶ Ein Minitor als Kontortor markieren.
- ▶ Die Angreifer nur gegen 5 Verteidiger spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der 'Ersatztorhüter' aus Hauptteil 1 übernimmt die Position eines weiteren Verteidigers. So wird die Überzahlsituation reduziert und das Gegenpressing nach Ballverlust erschwert.
- ▶ Da die Verteidiger jetzt zudem ins leere Tor schießen können, ist ein schnelles Umschalten von noch größerer Bedeutung als in Hauptteil 1.
- ▶ Um einen flüssigen Ablauf zu ermöglichen, kann das große Tor bereits vor dem ersten Hauptteil aufgestellt werden.

THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 MIT HANDICAP

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie zunächst 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe erneut in die gegnerische Hälfte gepasst werden darf.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team benennen und mit festen Aufgaben spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Sonderregel erleichtert den Angreifern, nach einem Ballverlust eine schnelle Rückeroberung des Balles anzustreben.
- ▶ So kommt der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil zur Anwendung.
- ▶ Zum Schluss jedoch auf jeden Fall auch freie Spielphasen einplanen.