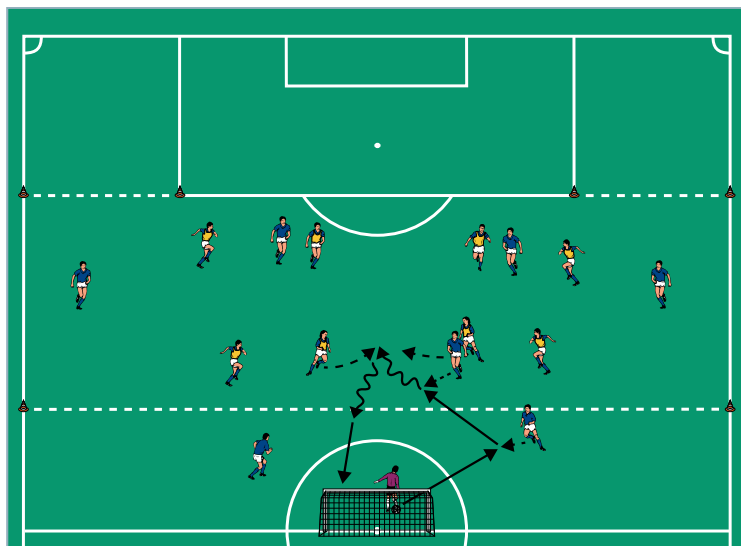


# HAUPTTEIL 1: Abwehrpressing in Überzahl mit 2 Viererketten I

von Christian Wück (09.02.2016)



## Organisation

- Vor dem Strafraum eine 20 Meter tiefe Zone markieren
- Auf der Mittellinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- 2 Teams (7 Angreifer und 8 Verteidiger) einteilen

## Ablauf

- 7 plus Torhüter gegen 8.
- Der Torhüter der Angreifer startet jede Aktion von der Mittellinie.
- Die Angreifer versuchen, in den Strafraum zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

## Variationen

- Die Angreifer dürfen zunächst nur flache Pässe spielen.
- Nachdem die Angreifer in die Mittelzone gespielt haben, dürfen sie nicht mehr nach hinten spielen.
- Das Konterteam muss nach einem Ballgewinn innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger ihre Überzahl ausspielen und den ballbesitzenden Angreifer doppeln.
- Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen achten.
- Die Angreifer möglichst schon vor dem ersten Zuspiel in die Mittelzone unter Druck setzen.