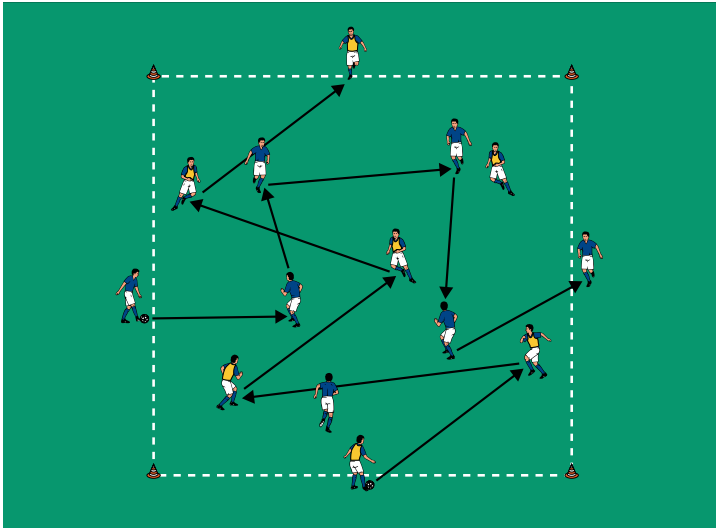


THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



AUFWÄRMEN 1:

PASS-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Gruppen versuchen, von Außenspieler zu Außenspieler zu passen.
- ▶ Dabei müssen sie jeweils mindestens 3 Pässe im Feld spielen.

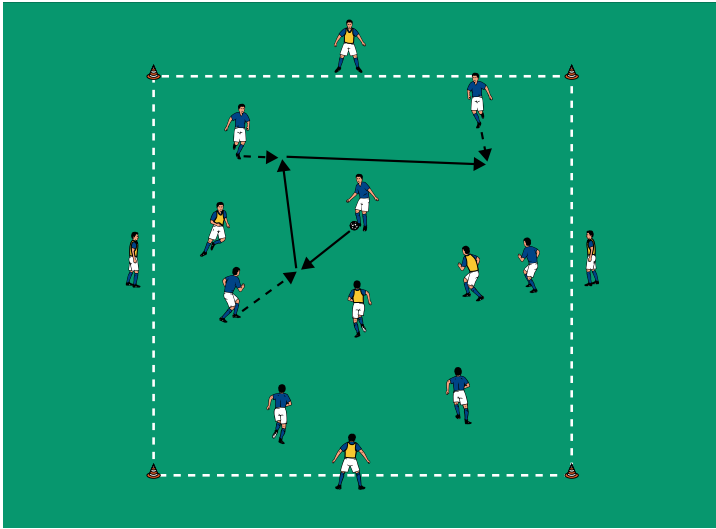
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler im Feld müssen in die Aktion eingebunden werden.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dadurch, dass sich 2 Bälle gleichzeitig im Spiel befinden, müssen die Spieler stets auch den Ball der jeweils anderen Gruppe beobachten und dabei hochkonzentriert sein.
- ▶ Die Aktionen der jeweils anderen Gruppe nicht bewusst stören.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



AUFWÄRMEN 2:

7 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ 1 Gruppe stellt 4 Anspieler an den Linien des Feldes

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie zu einem der Außenspieler passen.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht, und 4 Spieler der Mannschaft, die den Ball verloren hat, rücken auf die Außenpositionen.
- ▶ 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

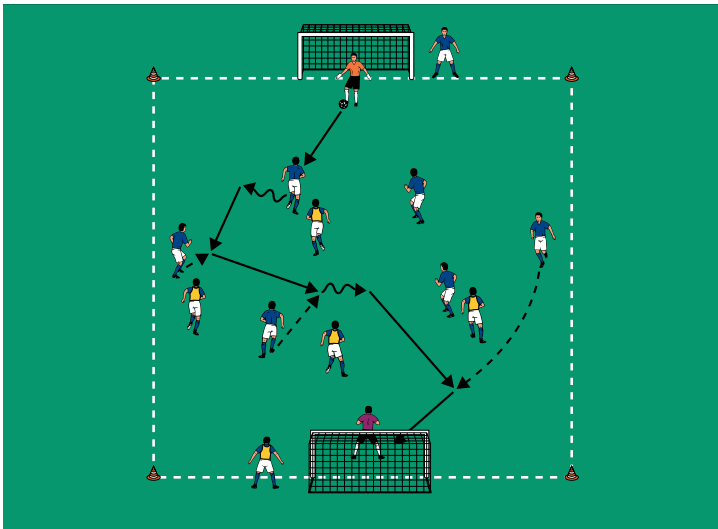
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nicht zum jeweiligen Passgeber zurückpassen.
- ▶ Die Aufgaben auch nach einem Ballverlust beibehalten und sofort ins Gegenpressing gehen. Die Positionen und Aufgaben nach jeweils 2 Minuten wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollten möglichst das gesamte Feld besetzen, um die Überzahlsituation optimal ausnutzen zu können.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



HAUPTTEIL 1:

SPIELAUFBAU UNTER DRUCK I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ 6 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 zum Torhüter im gegenüberliegenden Tor zu passen (= 1 Punkt).
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

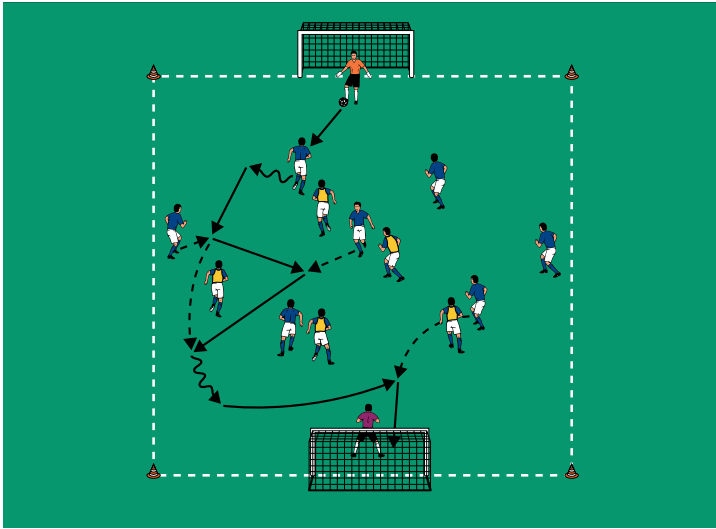
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele zum Torhüter im gegenüberliegenden Tor dürfen nur flach erfolgen.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen trotz Unterzahl die gegnerischen Spieler intensiv anlaufen und unter Druck setzen.
- ▶ Der Schwerpunkt des Spiels ist der Spielaufbau unter Druck.
- ▶ Der Trainer muss die Verteidiger so coachen, dass sie die Angreifer mit höchstmöglichem Tempo anlaufen.
- ▶ Nach jeder Aktion eine kurze Pause einlegen.
- ▶ Die pausierenden Spieler nach jeder Aktion wechseln.

THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



HAUPTTEIL 2:

SPIELAUFBAU UNTER DRUCK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, das Spiel jeweils im 7 gegen 5 zu eröffnen und auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das andere Tor.

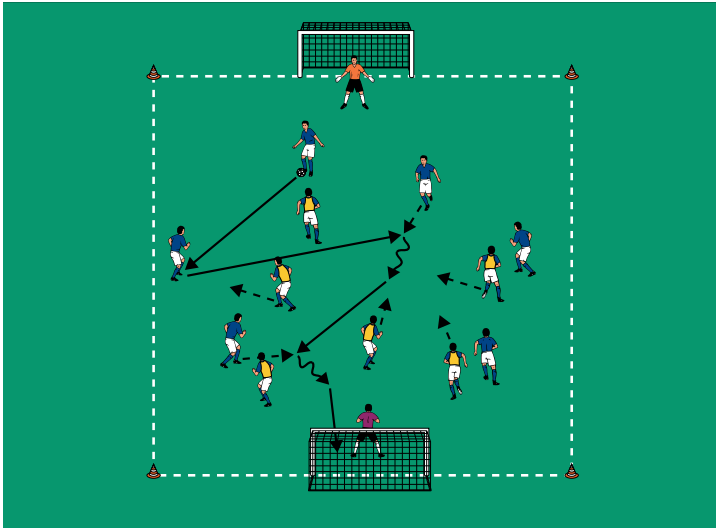
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen nach höchstens 5 Pässen abschließen.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer erneut intensiv anlaufen und unter Druck setzen.
- ▶ Sobald der Torhüter das Spiel eröffnet, sprinten die Verteidiger sofort in Richtung Ball und setzen den Ballbesitzer unter Druck.

THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



SCHLUSSTEIL:

PRESSING-BELOHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Treffer, die nach einem Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte erzielt werden, zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Nur eine Mannschaft kann durch einen Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte doppelte Punkte erzielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Spielformen im Hauptteil sehr intensiv sind, sollte das Abschlusspiel recht frei ablaufen.
- ▶ Durch die Pressing-Belohnung wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil aufgegriffen, so dass der Spielaufbau unter Gegnerdruck erfolgen muss.