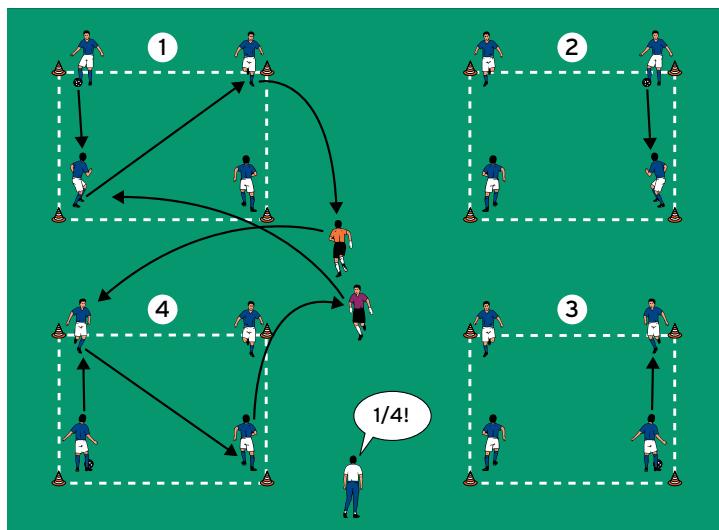


THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren und diese durchnummerieren
- ▶ Die Torhüter zwischen den Feldern postieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils in den Ecken der Felder postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf.
- ▶ Jetzt müssen die Spieler aus den aufgerufenen Feldern per Flugball zu einem Torhüter spielen, der anschließend ins jeweils andere Feld wirft.

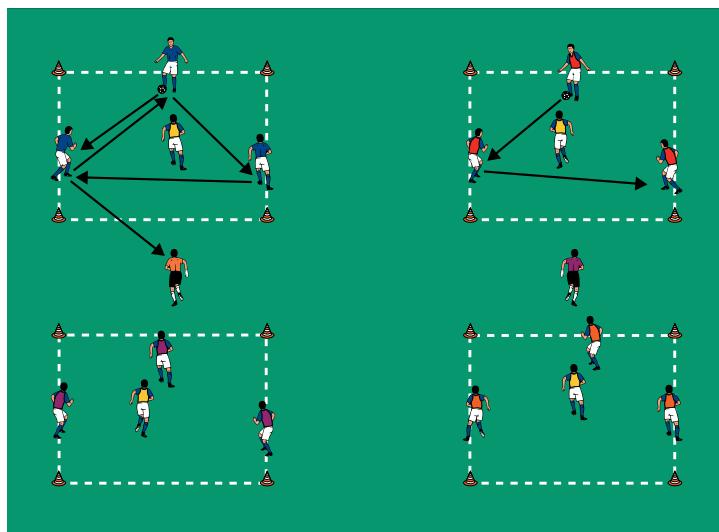
VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter müssen ins andere Feld passen und dürfen die Zuspiele jeweils nicht mit der Hand kontrollieren.
- ▶ Die Spieler laufen frei in ihren Feldern umher und passen sich zu, ehe sie per Flugball zu den Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der beim Trainerkommando in Ballbesitz ist, muss sofort zur Mitte aufdrehen und zum Torhüter passen.
- ▶ Die Positionen in den Feldern regelmäßig wechseln.

THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Störspieler benennen
- ▶ Je 2 Gruppen in gegenüberliegenden Feldern spielen zusammen
- ▶ Die Störspieler jeweils in einem gegnerischen Feld aufstellen
- ▶ Die Torhüter jeweils zwischen 2 Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler in jeweils einem Feld, im 3 gegen 1 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so passen sie anschließend zum Torhüter, der ins andere Feld weiterspielt.
- ▶ Hier startet nun die nächste 3 gegen 1 Situation.
- ▶ Für jeden Pass zum Torhüter erhalten die betreffenden Teams je 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

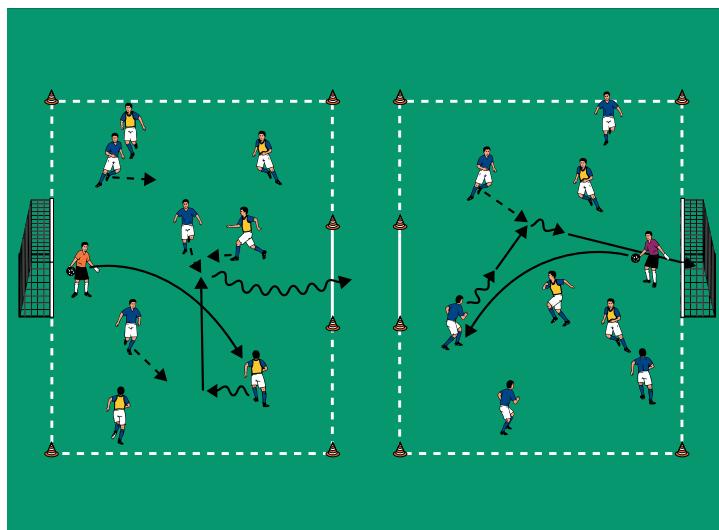
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Störspieler wechseln.
- ▶ Berührt der Störspieler den Ball, so ist die Aktion beendet. In diesem Fall spielen die Ballbesitzer zum Torhüter, ohne dass 1 Punkt vergeben wird.

THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES UMSCHALTEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 3 Verteidiger, die sich jeweils im gegnerischen Feld aufstellen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter durch einen Zuwurf auf einen Angreifer gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Für jedes Kontertor wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

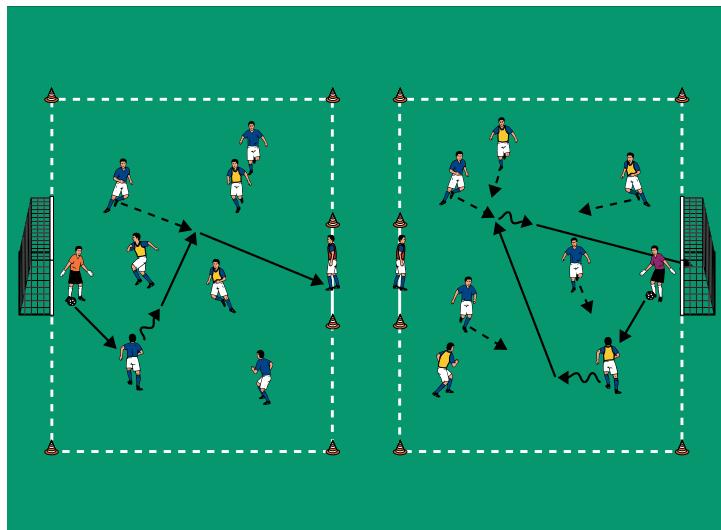
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden zum Torabschluss kommen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem möglichen Ballverlust müssen die Angreifer schnell auf Defensive umschalten und sofort einen Ballrückgewinn in Überzahl anstreben.
- ▶ Jeder komplette Durchgang sollte 3 bis 4 Minuten dauern.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen die Verteidiger wechseln.

THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES UMSCHALTEN II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- In jedem Feld 1 neutralen Anspieler benennen, der sich auf der Hütchenlinie postiert
- Jetzt spielen die Torhüter mit den eigenen Angreifern in einem Feld zusammen

ABLAUF

- Jede Aktion wird vom Torhüter durch einen Zuspiel auf einen Mitspieler gestartet.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 3 zum Anspieler auf der gegenüberliegenden Hütchenlinie zu passen.
- Nach Zuspiel lässt der Anspieler das Zuspiel auf einen Spieler der anderen Mannschaft prallen.
- Diese versuchen nun, im 3 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt dies, so erhalten sie 1 Punkt.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie erneut zum Anspieler passen, um die Aktion zu beenden.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

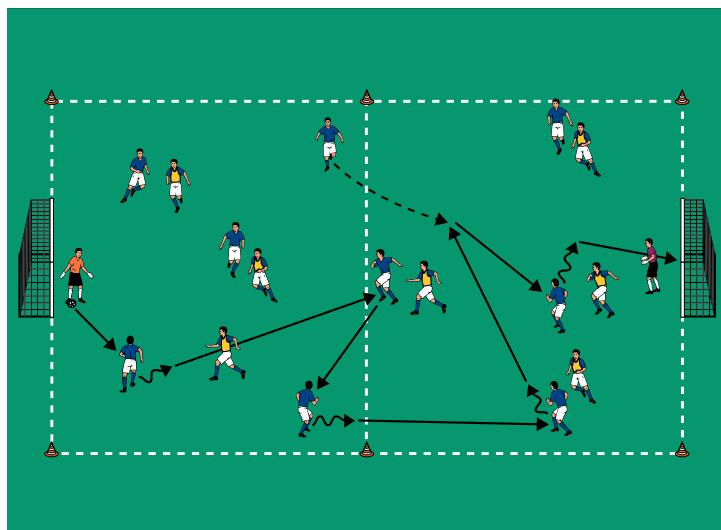
VARIATIONEN

- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und zum Anspieler zu passen, so wird den Angreifern jeweils 1 Punkt abgezogen.
- Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Aufbauspieler müssen in Überzahl sicher von hinten heraus spielen.
- Nach dem Zuspiel auf den Anspieler oder nach einem möglichen Ballverlust müssen sie blitzschnell umschalten.
- Da sie in Überzahl agieren, können sie nach Ballverlust den Ballbesitzer des Gegners sofort aktiv unter Druck setzen.

THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



SCHLUSSTEIL:

9 GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 9 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 9 gegen 7 auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das andere Tor.
- ▶ Erobert die Verteidigungsmannschaft in der eigenen Hälfte den Ball und kann über die Mittelinie dribbeln, so erhält sich ebenfalls 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ 10 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen und im 10 gegen 6 spielen.
- ▶ Verlieren die Angreifer in der eigenen Hälfte den Ball, so erhalten die Verteidiger sofort 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- ▶ Die Angreifer müssen über die gesamte Spielzeit hochkonzentriert sein, denn jeder Ballverlust kann leicht zu einem Punkt für den Gegner führen.
- ▶ Eine Überzahl mit 2 Spielern führt leicht dazu, dass die Spieler leichtsinnig werden.
- ▶ Zudem wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das schnelle Umschalten, auch im Schlussteil aufgegriffen.