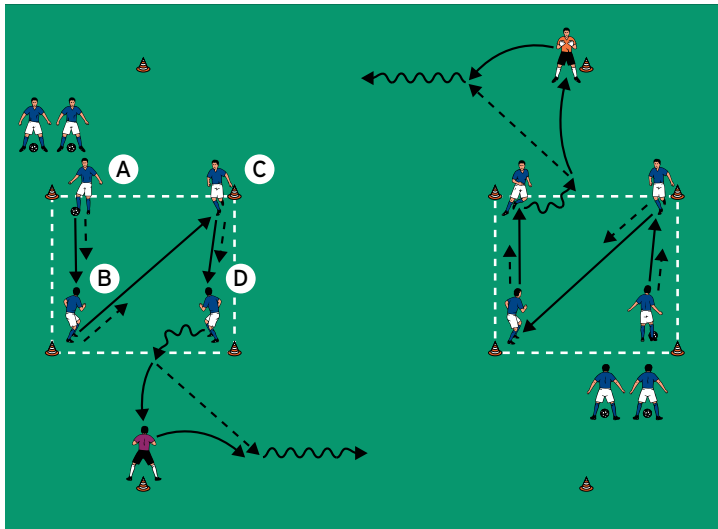


## THEMA: BALLGEWINN DURCH PRESSING



### AUFWÄRMEN 1:

#### AUFWÄRM-RUNDLAUF

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadraten errichten
- ▶ Bei beiden Feldern beidseitig je 1 Positionshütchen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und an jeweils einem Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball
- ▶ Je 2 Spieler pausieren ebenfalls mit Bällen außerhalb

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Quadraten passen sich den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C spielt zu D, der abschließend aus dem Feld dribbelt und zum Torhüter spielt.
- ▶ Dieser fängt den Ball und wirft in den Lauf von D ab.
- ▶ D umdribbelt das Wendehütchen und stellt sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- ▶ Die anderen Spieler im Feld rücken ebenfalls jeweils eine Position weiter.

##### VARIATIONEN

- ▶ D baut eine vorgegebene Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Aktionen auf ein Trainerkommando starten: Welcher Spieler D erreicht zuerst das Wendehütchen?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald alle Positionen neu besetzt sind und der Torhüter zu D gepasst hat, kann die jeweils nächste Aktion gestartet werden.
- ▶ Das Passspiel in den Quadraten sollte möglichst direkt erfolgen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ D soll dem Torhüter in die Arme schießen, damit sich dieser ebenfalls richtig vorbereiten kann.