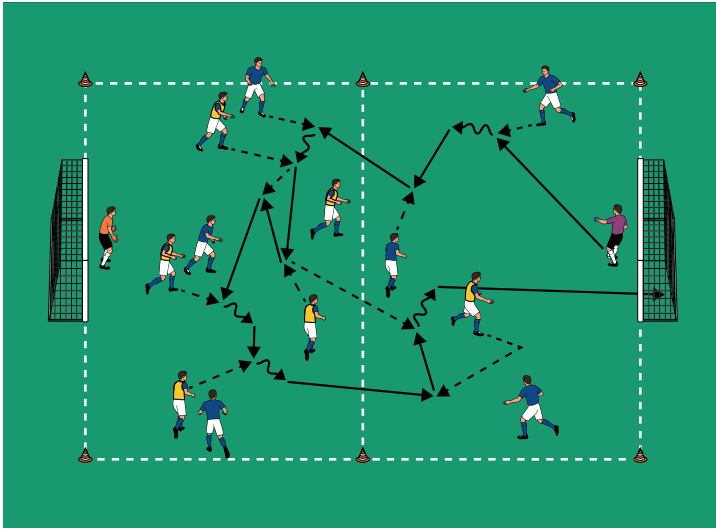


THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



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.