

AUFWÄRMEN 2: Pressing mit Felderwechsel

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der jeweils anderen Seite ein zweites Feld aufbauen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Je 2 Teams einteilen
- 1 Mannschaft pro Feld stellt 1 Anspieler, der sich in der jeweils anderen Spielfeldhälfte aufstellt

Ablauf

- 4 gegen 3 plus 1 in beiden Feldern.
- Bei Ballgewinn des Unterzahlteams passen diese auf ihren Mitspieler in der anderen Feldhälfte und rücken nach.
- Gleichzeitig rücken auch 3 Spieler der Mannschaft nach, die den Ball verloren hat.
- Erneutes 4 gegen 3 plus 1 auf der jeweils anderen Seite.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gelingt es den Ballbesitzern, 20 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so müssen die Verteidiger eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. Liegestütze).

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger in Unterzahl müssen gemeinsam agieren, um eine Chance auf einen Ballgewinn zu haben.
- Nach Ballgewinn möglichst schnell umschalten.
- Aber mit Ruhe ins andere Feld spielen, um den Ball nicht sofort wieder zu verlieren.