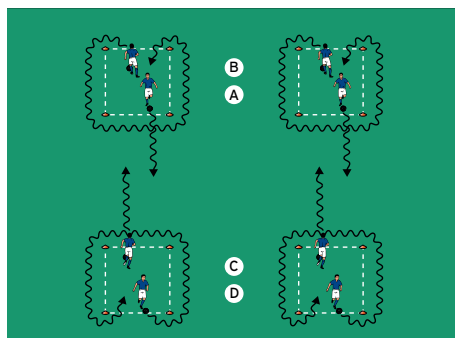
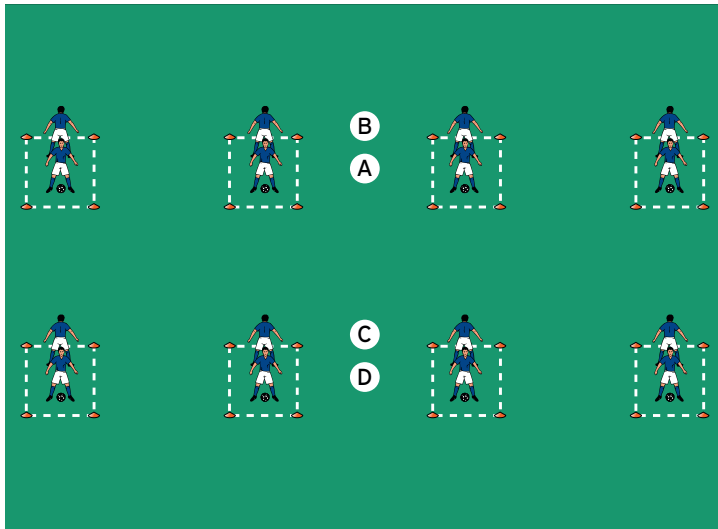


THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFPRESSING ERWEITERN



Übung 1

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von jeweils 10 Metern zueinander acht 5 x 5 Meter große Quadrate errichten
- ▶ Jedem Quadrat 2 Spieler mit je 1 Ball zuweisen
- ▶ Die Spieler in zwei gegenüberliegenden Quadranten mit A,B,C und D benennen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A und C dribbeln ins jeweils gegenüberliegende Feld.
- ▶ Gleichzeitig umdribbeln B und D die Eckhütchen ihres Feldes und kehren ins Feld zurück.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen: D wird C, C wird B, B wird A und A wird D.

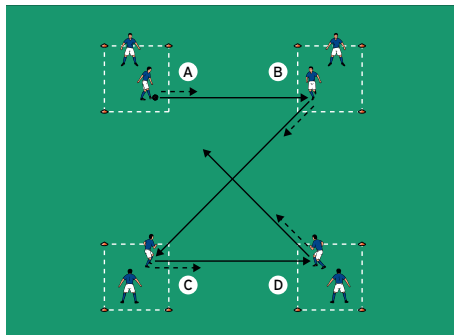
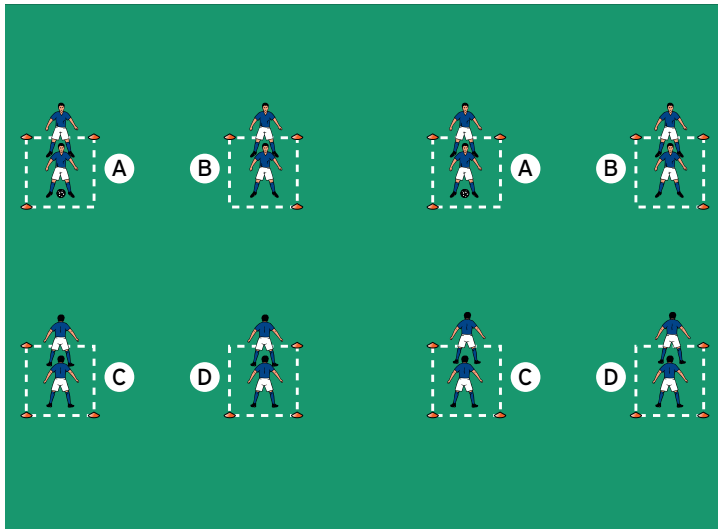
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben (z. B. Außen-/Innenseite, Sohle usw.).
- ▶ Laufaufgaben ohne Ball durchführen: z. B. Kniehebeläufe, Skippings usw. ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Das Dribbeltempo situativ steigern!

THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFPRESSING ERWEITERN



Übung 1

AUFWÄRMEN 2:

AN- UND MITNAHME IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jeweils 4 Quadrate zu einem großen Feld zusammenführen
- ▶ Die 4 inneren Eckhütchen der Quadrate entfernen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Anschließend passt C zu D, der auf A weiterleitet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

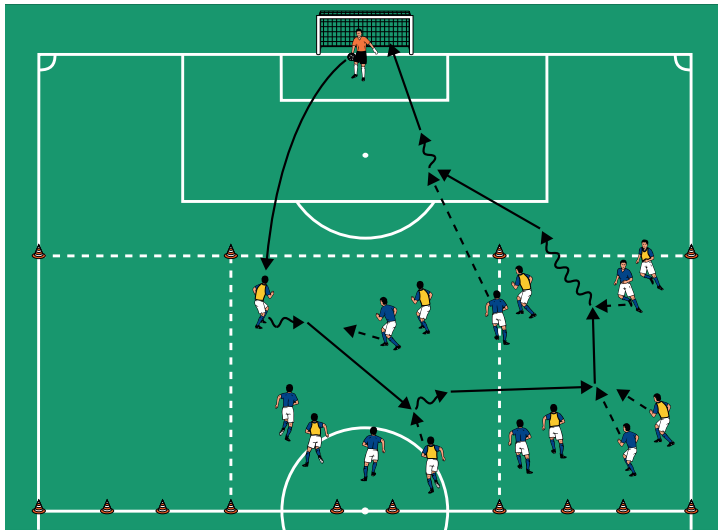
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Von Quadrat zu Quadrat im Uhr- oder Gegenuhrzeigersinn zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt zupassen.
- ▶ Das Passtempo kontinuierlich steigern.

THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFSPRESSING ERWEITERN



HAUPTTEIL 1:

ANGRIFFSPRESSING I

ORGANISATION

- ▶ 22 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 30 x 70 Meter großes Feld errichten und in 3 Zonen unterteilen
- ▶ Auf der Grundlinie gegenüber vom Tor 3 Hütchentore markieren
- ▶ 2 Teams zu 8 bzw. 7 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter agiert zusammen mit dem Überzahlteam.
- ▶ Der Torhüter startet jede Aktion, indem er zu einem Mitspieler ins Feld wirft.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Dabei dürfen sie nur in 2 benachbarten Zonen agieren (Mitte/rechts oder Mitte/links).
- ▶ Gelingt es dem Unterzahlteam, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Grundlinie des Feldes vor das Tor zu dribbeln.
- ▶ Hier dürfen sie ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.

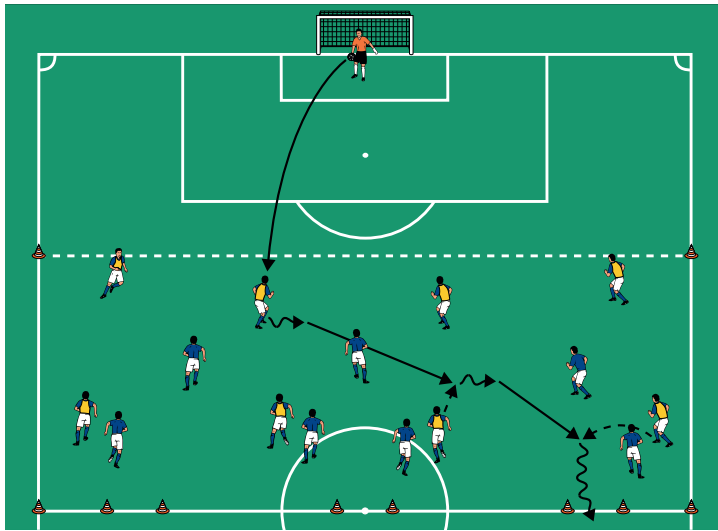
VARIATIONEN

- ▶ Die Aufbauspieler dürfen nur mit Flachpässen agieren und nicht zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Die Aufbauspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel des Unterzahlteams ist, die Ballbesitzer auf dem engen Raum so unter Druck zu setzen, dass sie deren Ballverlust provozieren.
- ▶ Hierbei als Angreifer die Passwege der Ballbesitzer konsequent zustellen.
- ▶ Vor das Tor nachrückende Angreifer dürfen nicht mehr von Verteidigern behindert werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Belastung für das Unterzahlteam nicht zu hoch wird. Gegebenenfalls Korrektur- und Trinkpausen einrichten.

THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFSPRESSING ERWEITERN



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFSPRESSING II

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Zonen entfernen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt dürfen die Ballbesitzer die komplette Breite des Feldes nutzen.
- ▶ 8 plus Torhüter gegen 7 auf 3 Hütchentore.
- ▶ Gelingt es dem Unterzahlteam, den Ball zu erobern, so kontert es über die Grundlinie des Feldes vor das Tor.
- ▶ Hier können sie ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.

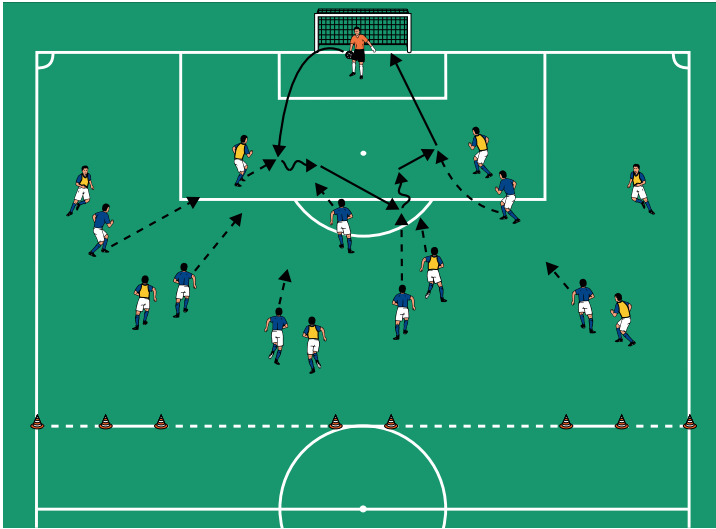
VARIATIONEN

- ▶ Die Aufbauspieler dürfen nur mit Flachpässen agieren und nicht zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Die Aufbauspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Tiefe des Feldes verringern, um die Räume für das Überzahlteam zu begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer die Passwege der Ballbesitzer konsequent zustellen.
- ▶ Darauf achten, dass das Unterzahlteam bei Ballgewinn möglichst schnell umschaltet und zielstrebig auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Vor das Tor nachrückende Angreifer dürfen nicht mehr von Verteidigern behindert werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Belastung für das Unterzahlteam nicht zu hoch wird. Gegebenenfalls Korrektur- und Trinkpausen einrichten.

THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFPRESSING ERWEITERN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 8 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit Tor mit Torhüter und 3 Hütchentoren markieren
- ▶ Die Teams beibehalten

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 plus Torhüter auf das Tor und die 3 Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss in Gleichzahl agieren und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst schnell zustellen und die Ballbesitzer schon bei der Ballannahme attackieren.
- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig coachen und unterstützen!
- ▶ Als Spieler situativ geeignete Pressingsituationen erkennen und gezielt versuchen, in Ballbesitz zu gelangen.