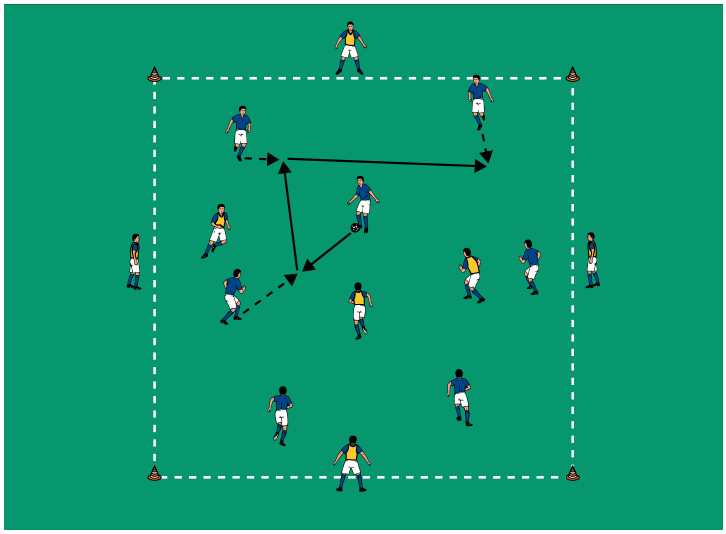
THEMA: SPIELAUFBAU GEGEN PRESSING



AUFWÄRMEN 2:

7 GEGEN 3

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- 1 Gruppe stellt 4 Anspieler an den Linien des Feldes

ABLAUF

- Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie zu einem der Außenspieler passen.
- Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht, und 4 Spieler der Mannschaft, die den Ball verloren hat, rücken auf die Außenpositionen.
- 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Ballbesitzer dürfen nicht zum jeweiligen Passgeber zurückpassen.
- Die Aufgaben auch nach einem Ballverlust beibehalten und sofort ins Gegenpressing gehen. Die Positionen und Aufgaben nach jeweils 2 Minuten wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Ballbesitzer sollten möglichst das gesamte Feld besetzen, um die Überzahlsituation optimal ausnutzen zu können.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.