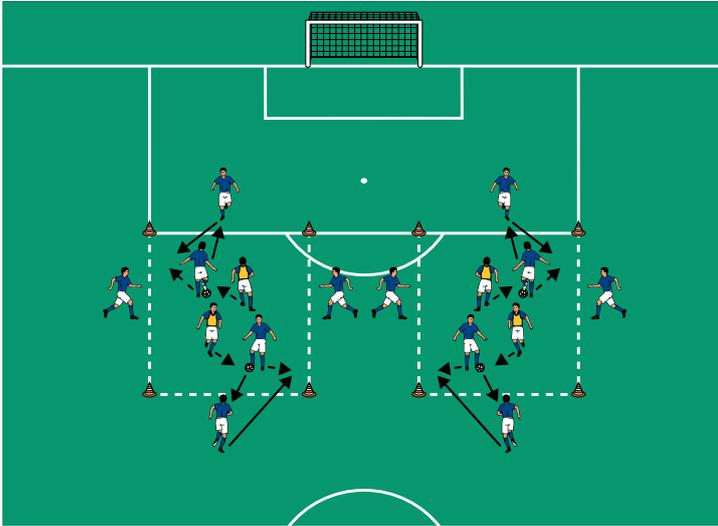


THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ Pro Gruppe 4 Außenspieler, 2 zentrale Spieler und 2 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 2 plus 4 gegen 2 auf Ballhalten.
- ▶ Die Angreifer dürfen die Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen und Aufgaben wechseln.

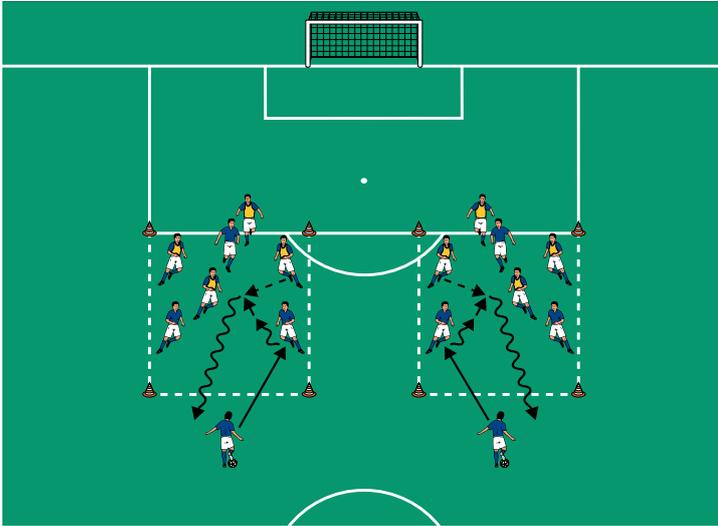
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 5 Kontakten spielen, ehe sie wieder nach außen passen dürfen.
- ▶ Im 3 plus 2 gegen 3 von Grundlinie zu Grundlinie spielen.
- ▶ 3 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen und im 3 gegen 5 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger lernen, den gegnerischen Ballbesitzer gemeinsam unter Druck zu setzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger den gegnerischen Angreifer jeweils nicht aufdrehen lassen.
- ▶ Den Ball zielstrebig erobern.

THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

ABWEHRVERHALTEN IN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe jetzt 4 Verteidiger, 3 Angreifer und 1 Anspieler bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 3 plus 1 gegen 4.
- ▶ Der Anspieler passt auf einen der Angreifer, die versuchen, im Zusammenspiel die Strafraumlinie zu überdribbeln.
- ▶ Dabei dürfen sie nicht mehr zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern und über die Linie beim Anspieler zu dribbeln.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen und Aufgaben wechseln.

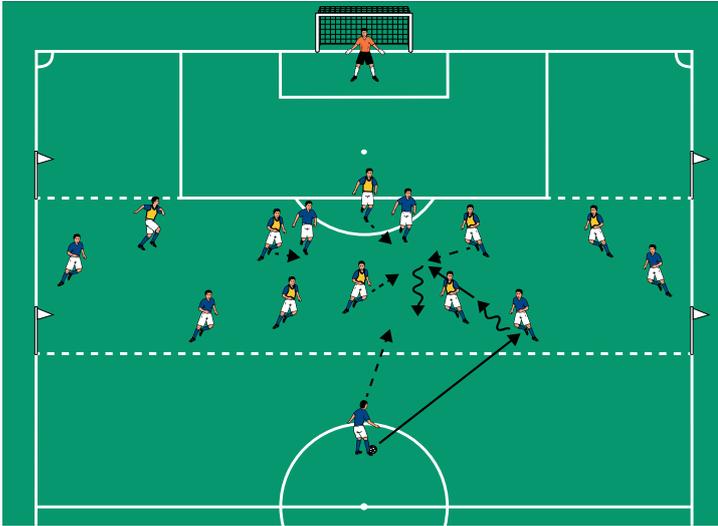
VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler rückt mit seinem Zuspiel zum 4 gegen 4 ins Feld nach.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Verteidigergruppe erobert am Häufigsten den Ball?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine kompakte Stellung der Verteidiger achten.
- ▶ Den Ballbesitzer gezielt doppeln und mögliche Passwege zu einem Mitspieler zustellen.
- ▶ Den Ball zielstrebig erobern und sofort kontern.

THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

ABWEHRPRESSING IN ÜBERZAHL VOR DEM STRAUFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Das Feld in 3 gleich große Zonen unterteilen.
- ▶ 7 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Der Anspieler passt aus der Aufbauzone zu einem Mitspieler in die Zone vor dem Strafraum und rückt ebenfalls in die Mittelzone nach.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball in Überzahl zu erobern.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, in den Mittelkreis zu kontern.

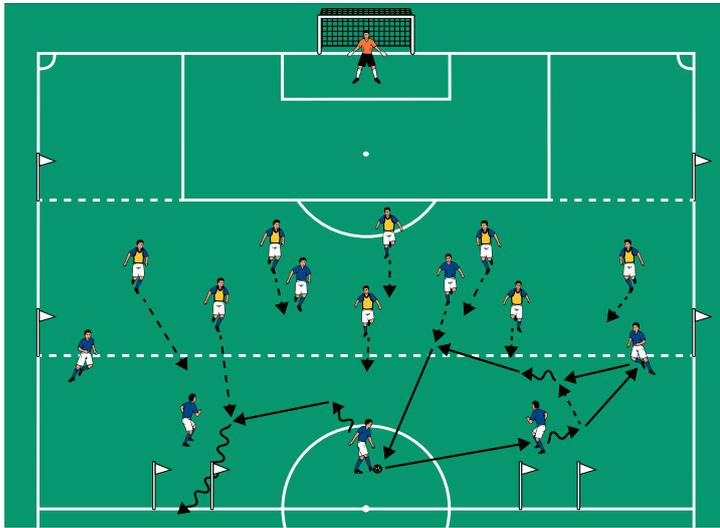
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Angreifern, 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, erhalten sie 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 5 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen kompakt zur Ballseite verschieben.
- ▶ Den Ball jeweils aggressiv im Zweikampf erobern.
- ▶ Auf ein gegenseitiges Coachen der Verteidiger achten.

THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

MITTELFELDPRESSING IN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Zusätzlich 2 Stangentore auf der Mittellinie aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt starten die Angreifer jede Aktion gemeinsam in der Aufbautzone.
- ▶ Die Verteidiger rücken sofort aus der Grundaufstellung in die Aufbautzone der Angreifer vor und versuchen, den Ball dort zu erobern.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, durch eines der Stangentore zu dribbeln.

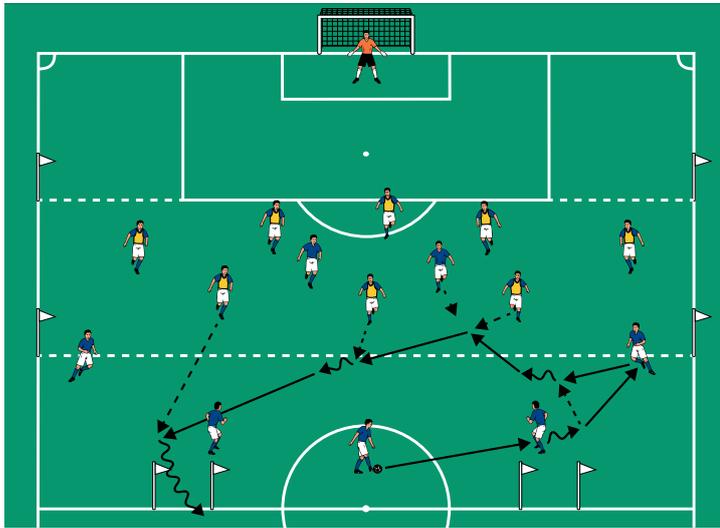
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Gelingt es den Angreifern in die anderen Zonen zu kombinieren, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie ebenfalls 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur mit Flachpässen agieren. Sie sollen die Verteidiger nicht mit hohen Zuspielen überspielen.
- ▶ Als Verteidiger geschlossen mit höchstem Tempo in die Aufbautzone vorrücken.
- ▶ Kompakt zur Ballseite verschieben und gezielt doppeln.
- ▶ Auf ein gegenseitiges Coachen der Verteidiger achten.

THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

SITUATIVES PRESSING IN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie im Hauptteil.
- ▶ Jetzt sollen die Verteidiger situativ entscheiden, ob sie den Ball in der Mittel- oder der Aufbautzone erobern wollen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf eines der Stangentore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Treffer nach einer Balleroberung der Verteidiger in der Aufbautzone der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen gemeinsam erkennen, wann sie vorrücken und die Ballbesitzer attackieren können.
- ▶ Die Angreifer sollen nach wie vor zunächst nur mit Flachpässen agieren und die Verteidiger nicht mit hohen Zuspielen überspielen.
- ▶ Als Verteidiger mit maximalem Tempo anlaufen und die Ballbesitzer so früh wie möglich stellen.
- ▶ Auf ein gegenseitiges Coaching der Verteidiger achten. Vor allem die Innenverteidiger sollen das gemeinsame Vorrücken organisieren und lautstark kommunizieren.