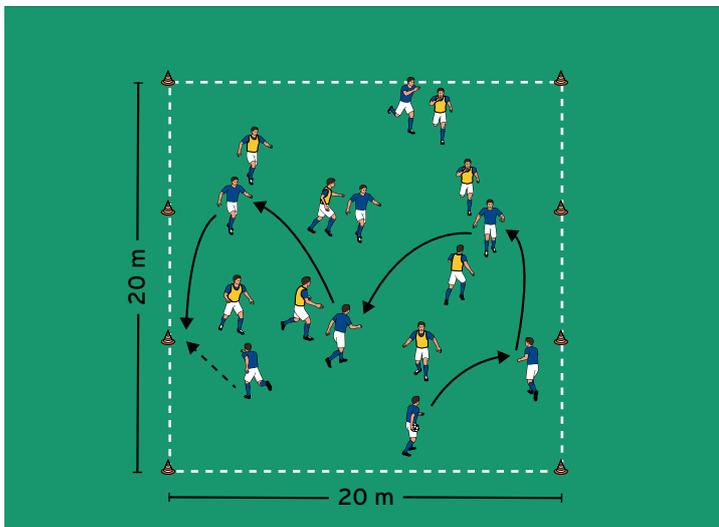


THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALLSPIEL IM 8 GEGEN 8

ORGANISATION

- ▶ Seitlich vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Hütchenviereck markieren.
- ▶ An den Seiten je 2 weitere Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 8 gegen 8 auf die seitlichen Hütchen.
- ▶ Ziel ist es, jeweils eines der Hütchen mit dem Ball zu berühren.
- ▶ Die Spieler dürfen sich dabei nicht über Kopfhöhe zuwerfen.
- ▶ Außerdem müssen sie mit dem Ball in der Hand sofort stehenbleiben.

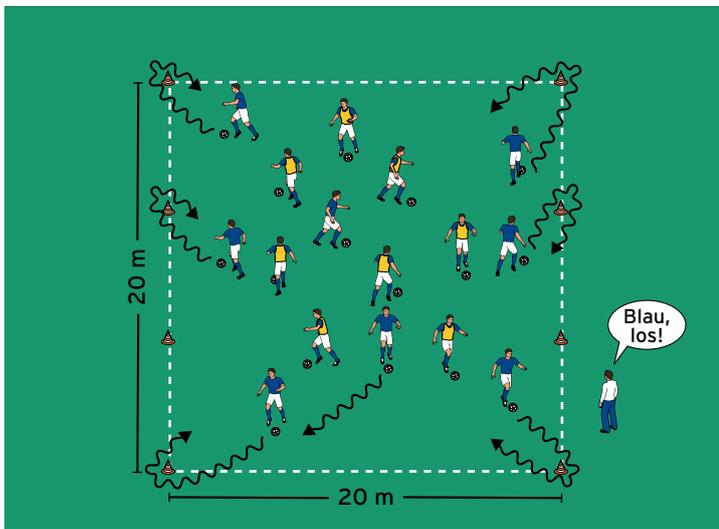
VARIATIONEN

- ▶ Die Feldgröße variieren.
- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Frei und ohne Spielrichtung auf alle 8 Zielhütchen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Zuwerfen fordern!
- ▶ Die Spieler sollen erkennen, welches der Zielhütchen frei ist und sofort in die betreffende Richtung kombinieren.
- ▶ Als Verteidiger stets ballorientiert verschieben und so die freien Räume schließen.

THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBLING IM VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln im Hütchenviereck.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler eines Teams um eines der Hütchen und kehren ins Feld zurück.

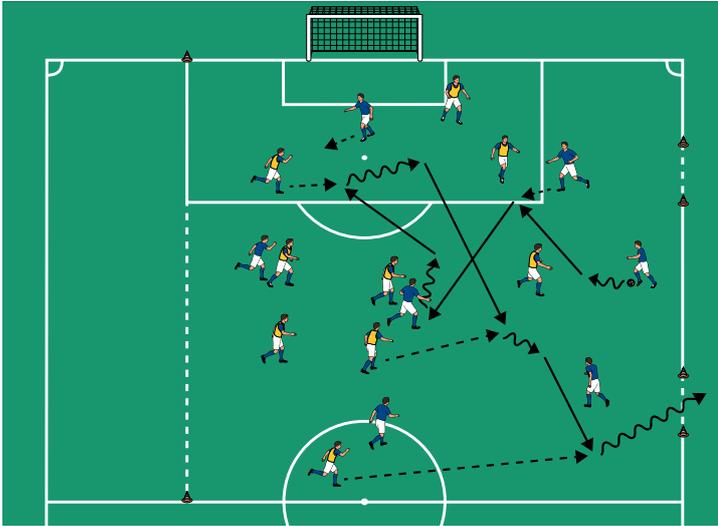
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen 2-mal umdribbeln.
- ▶ Zu einem Hütchen dribbeln, 5 Liegestütze ausführen und anschließend ins Feld zurückdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite usw.).
- ▶ Das Dribbeltempo stetig variieren.

THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

9-GEGEN-7-ÜBERZAHLSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Seitenlinie des Halbspiefeldes mit Hütchen 2 Kontertore markieren.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Seite die Strafraumlinie zur Mittellinie hin verlängern und als Dribbellinie markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 9 auf 1 Dribbellinie und 2 Kontertore.
- ▶ Die Angreifer dürfen nur mit Flachpässen agieren und versuchen, die gegenüberliegende Dribbellinie zu überdribbeln.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, in Überzahl in Ballbesitz zu gelangen und auf die Hütchentore zu kontern.
- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion von der eigenen Grundlinie aus.

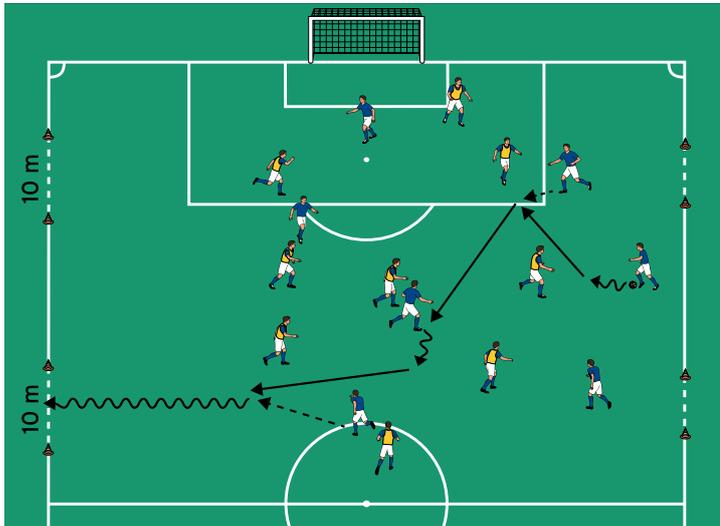
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen nach Ballgewinn mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Hohe Zuspiele zulassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Auf ein kompaktes Stellungsspiel der Verteidiger achten.
- ▶ In Ballnähe Überzahl schaffen!
- ▶ Nach Ballgewinn blitzschnell, aber nicht hektisch den Gegenangriff einleiten.

THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

9-GEGEN-7-ÜBERZAHLSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften von zuvor beibehalten.
- ▶ Das Feld bis zur anderen Seitenlinie erweitern.
- ▶ Auf dieser Linie zwei 10 Meter breite Dribbellinien markieren.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, über die beiden Hütchenlinien zu dribbeln.

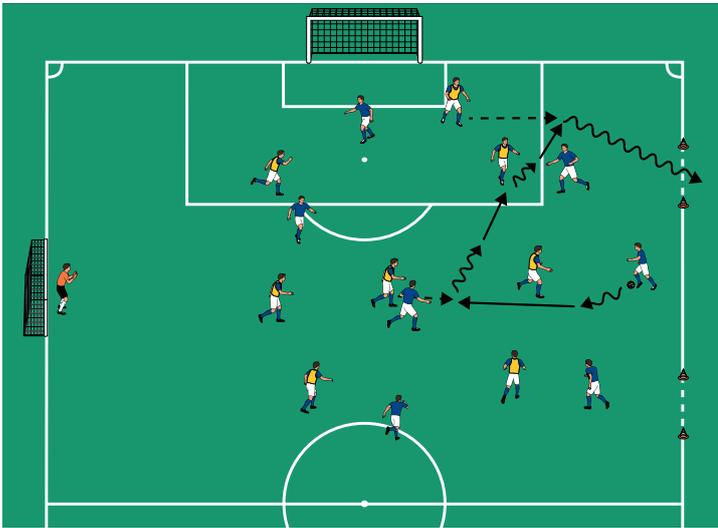
VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nach Ballgewinn mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Eine hohe Laufbereitschaft der Verteidiger fordern.
- ▶ Auf ein schnelles Umschalten nach Ballgewinn achten.

THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

8 PLUS TORHÜTER GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Die beiden Dribbellinien durch ein Großtor ersetzen.
- ▶ Das Überzahl-Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 auf ein Großtor mit Torhüter und die beiden Kontertore.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nach Ballgewinn mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Die Verteidiger zum schnellen Aufrücken auffordern, sobald die Ballbesitzer unter Druck geraten.
- ▶ Stehen die Angreifer nicht unter Druck, auf ein situatives Absetzen der Innenverteidiger achten!