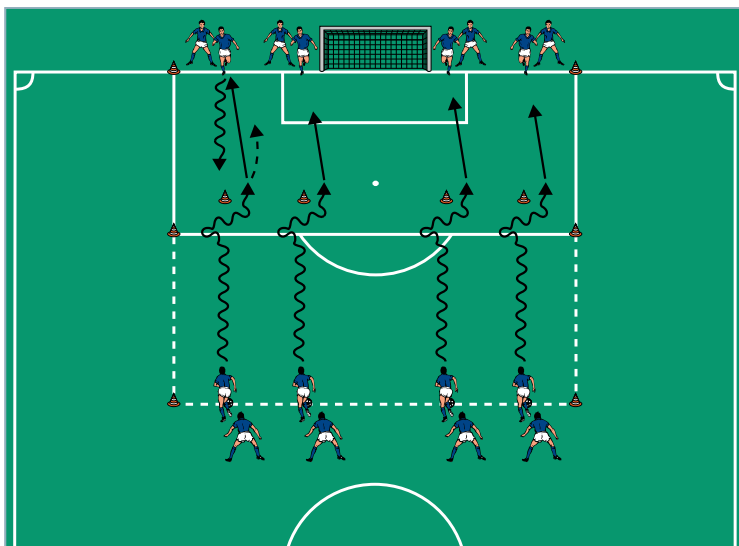


AUFWÄRMEN 1: Pass nach Fintendribbling

von Armin Friedrich (22.03.2016)



Organisation

- Auf doppeltem Strafraum ein Feld markieren
- Im Strafraum 4 Hütchen aufstellen
- Die Spieler jeweils einander gegenüber auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln jeweils auf das zentrale Hütchen zu, führen dort eine frei wählbare Finte aus und passen zu ihrem Mitspieler gegenüber.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel, dribbelt ebenfalls zum Hütchen usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur gegenüberliegenden Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

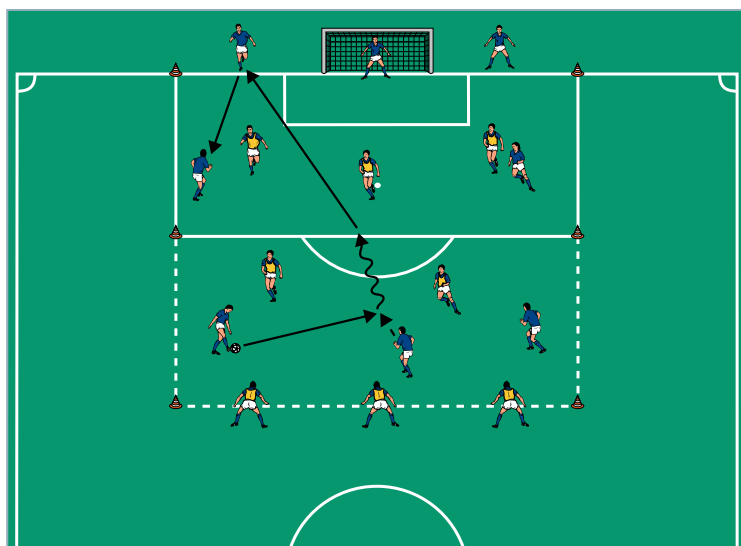
- Mit rechts/links passen bzw. annehmen.
- Die Spieler können jeweils auf ein beliebiges freies Hütchen zudribbeln und zu einem frei wählbaren Mitspieler gegenüber passen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbeln achten.
- Den gegenüberstehenden Mitspielern präzise zupassen.
- Die Passempfänger sollen möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Passen im 5 plus 3 gegen 5 plus 3

von Armin Friedrich (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die zentralen Hütchen entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 3 Außenspieler, die sich hinter den gegenüberliegenden Grundlinien aufstellen

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den eigenen Anspielern 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).

Variationen

- Der angespielte Außenspieler tauscht sofort mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- Pässe zu den Anspielern dürfen nur im Direktspiel erfolgen.

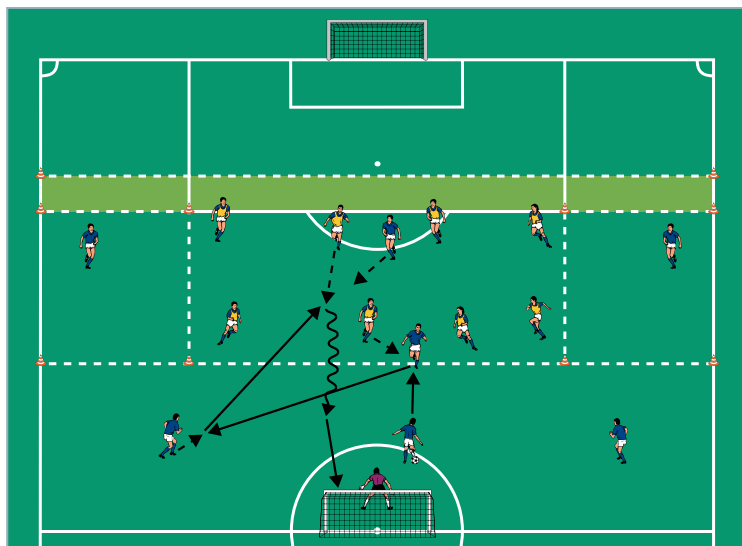
Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Anspieler jeweils seitlich anbieten, um jederzeit anspielbar zu sein.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer jeweils die Breite des Feldes vollständig nutzen.

HAUPTTEIL 1:

Abwehrpressing I

von Armin Friedrich (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Das Feld jetzt bis zu den Seitenlinien vergrößern und Außenzonen abstecken
- An der Strafraumgrenze eine 3 Meter breite Zielzone markieren
- Auf der Mittellinie 1 Großtor aufstellen
- 1 Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 plus Torhüter gegen 8.
- Ziel für die Angreifer ist es, in die Zielzone zu dribbeln.
- Jeder Angriff wird vom eigenen Torhüter aus gestartet.
- Die Aufbauspieler dürfen in der Zone vor dem eigenen Tor nicht angegriffen werden.
- Sie dürfen jedoch ausschließlich in die zentrale Pressingzone spielen.
- Die Verteidiger dürfen zunächst nur in der Pressingzone agieren.
- Gelingt es ihnen, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Großtor.

Variationen

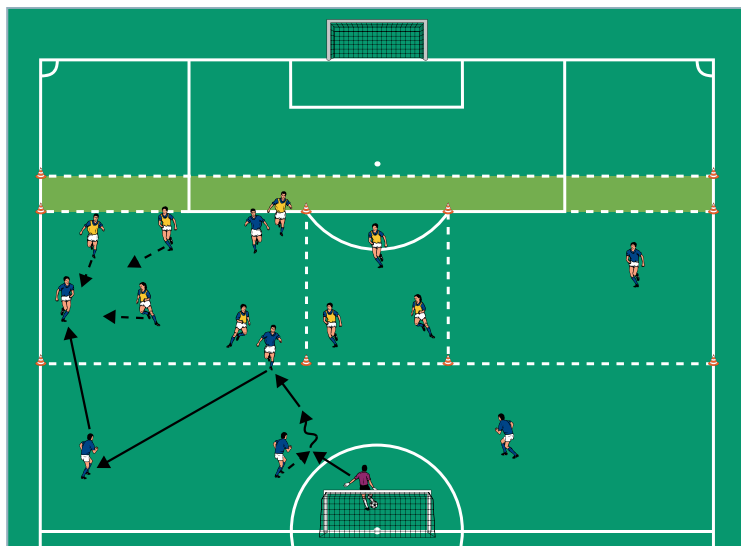
- Die Verteidiger dürfen auch in den seitlichen Zonen attackieren.
- Die Ballbesitzer dürfen nach einem Zuspiel in die Pressingzone nicht mehr nach hinten passen.

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger in der zentralen Pressingzone sofort Überzahl am Ball schaffen und aufeinander abgestimmt attackieren!
- Miteinander sprechen und sich gegenseitig coachen.
- Nach einem Ballgewinn sofort zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Abwehrpressing II

von Armin Friedrich (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die beiden Außenzonen in der Feldmitte vergrößern

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt dürfen die Aufbauspieler nur in eine der seitlichen Zonen passen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Großtor.

Variationen

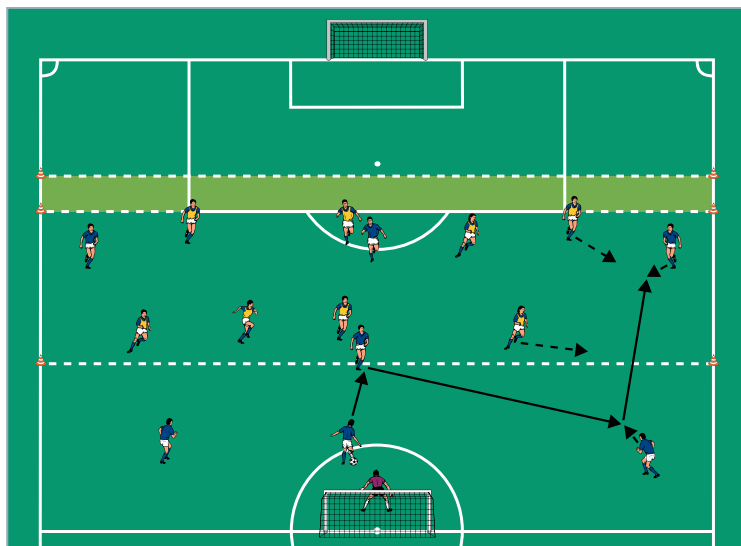
- Die Angreifer dürfen nur flache Pässe spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen aus den Pressingzonen nicht mehr nach hinten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes seitliches Einrücken der Verteidiger achten.
- Als Verteidiger die Seitwärtsbewegung der Angreifer beobachten, um antizipieren zu können, über welche Seite der Angriff erfolgt.
- Mit dem Anspiel in die Pressingzone sofort Überzahl am Ball schaffen und schnellstmöglich in Ballbesitz gelangen.

SCHLUSSTEIL: Abwehrpressing III

von Armin Friedrich (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Zonen in der Feldmitte entfernen

Ablauf

- Den Grundablauf aus den Hauptteilen beibehalten.
- Nach dem Pass in die mittlere Zone freies Spiel.

Variationen

- Die Angreifer dürfen nur flache Pässe spielen.
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein weiteres Großtor mit Torhüter markieren und die Zielzone entfernen. Beide Teams greifen auf die Tore mit Torhütern an.
- Die mittlere Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auch im Schlussteil dürfen die Verteidiger die mittlere Zone zunächst nicht verlassen, um die kompakte Stellung beizubehalten.
- Dabei gilt es nun, eigenständig zu erkennen, wann gedoppelt, angelaufen und verschoben werden muss.
- Ein aggressives Zweikampfverhalten fordern.
- Nach Ballgewinn schnell umschalten und zielstrebig abschließen.