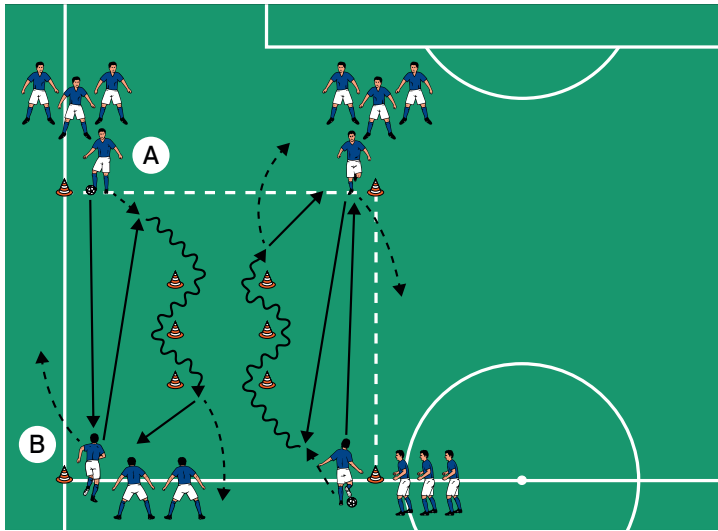


THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, ANNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren und im Zentrum 6 Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler A passen zu den gegenüberstehenden Mitspielern B, die sofort zurückprallen lassen.
- ▶ Anschließend nimmt A nach innen mit, dribbelt im Slalom um die zentralen Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei B, der die Passfolge in entgegengesetzter Richtung startet.
- ▶ B passt zu A, der sofort prallen lässt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.

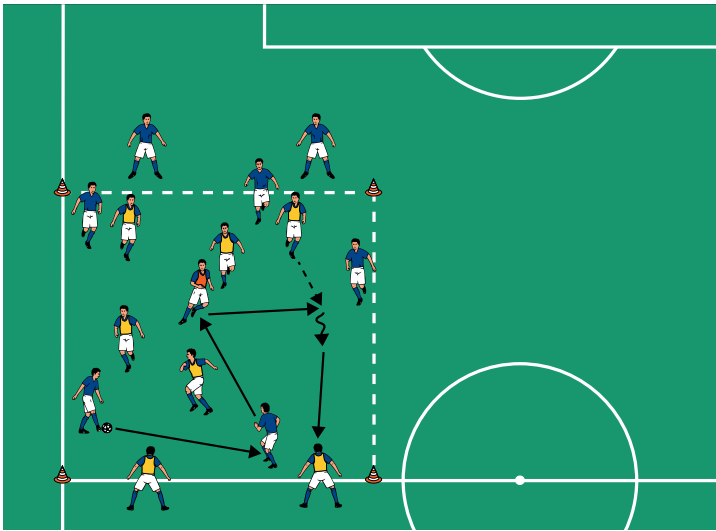
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- ▶ Zwischen den Hütchen hindurch dribbeln und vor dem Abspiel eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden, Stangen im Zentrum aufstellen, die umdribbelt werden müssen.
- ▶ Ein beidfüßiges Dribbeln fordern.
- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.

THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

5 GEGEN 5 PLUS 1 AUF JE 2 ZIELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchen im Zentrum entfernen
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Zielspieler

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 plus 1 auf die Zielspieler.
- ▶ Der neutrale Spieler agiert jeweils gemeinsam mit den Verteidigern.
- ▶ Ziel ist es, den Ball zu erobern und schnellstmöglich zu einem der Zielspieler zu passen.

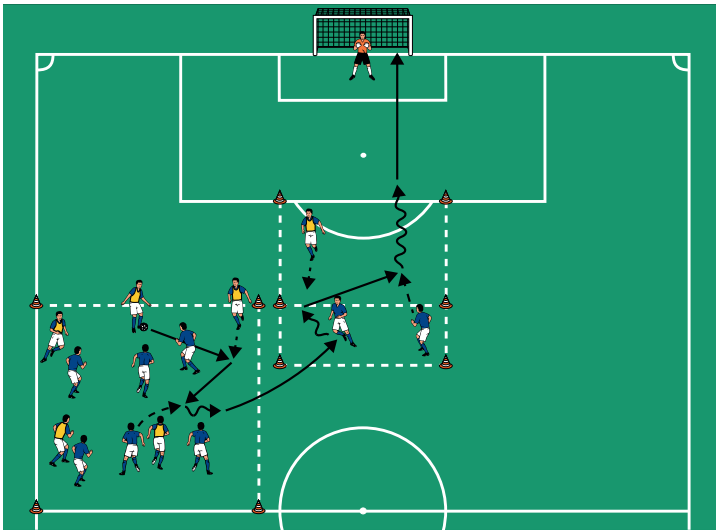
VARIATIONEN

- ▶ Der neutrale Spieler agiert als Angreifer.
- ▶ Die Zielspieler beider Teams stellen sich jeweils einander gegenüber an allen 4 Seitenlinien auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da sich die Verteidiger stets in Überzahl befinden, gilt es, Druck auf den Ballbesitzer auszuüben, den Ball zu erobern und schnellstmöglich in die Spitze zu kombinieren.
- ▶ Bei Ballverlust sofort nachsetzen und versuchen, den Ball zurückzuerobieren.
- ▶ Die Zielspieler und den neutralen Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

PRESSING MIT SCHNELLEM UMSCHALTEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Vor dem Strafraum ein weiteres Rechteck aufbauen und eine Annahmezone für die Angreifer markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 6 auf 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Das Verteidiger-Team ist in Ballbesitz und versucht, gegen die Überzahl-Mannschaft über die Mittellinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es der Überzahl-Mannschaft, den Ball zu erobern, so passen sie zu ihren Mitspielern in der Annahme-Zone, die versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

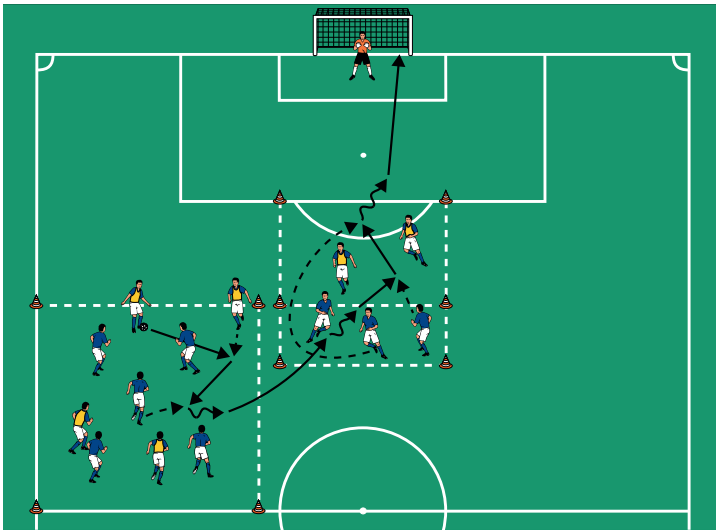
VARIATIONEN

- ▶ Das Unterzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ 1 Minitor auf der Mittellinie aufstellen und das Unterzahl-Team auf das Minitor spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Nach Ballgewinn schnell und präzise auf die beiden Stürmer spielen.
- ▶ Die Überzahl im Zentrum konsequent ausspielen und zielstrebig abschließen!

THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

PRESSING MIT SCHNELLEM UMSCHALTEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt postieren sich 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Zentrum

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt starten die Spieler am Flügel im 4 gegen 5, und im Zentrum versuchen die Angreifer, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

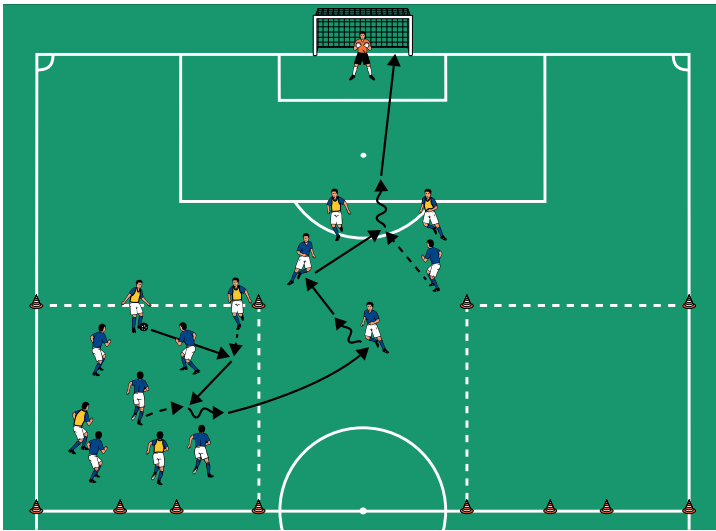
VARIATIONEN

- ▶ Das Unterzahl-Team am Flügel darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Das Feld an der Strafraumgrenze vergrößern und im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf ein schnelles Kombinationsspiel vor dem Tor achten.
- ▶ Sich bietende Torchancen zielstrebig verwerten.

THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

PRESSING MIT SCHNELLEM UMSCHALTEN III

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das zentrale Feld entfernen, und die Spieler frei im Feld postieren
- ▶ Zusätzlich am jeweils anderen Flügel ein weiteres Feld markieren
- ▶ Auf der Mittellinie 2 Hütchentore errichten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus den Hauptteilen beibehalten.
- ▶ Jetzt dürfen die Angreifer im Zentrum schon bei der Ballannahme gestört werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern im Zentrum, den Ball zu erobern, so kontern sie im Zusammenspiel mit ihren Mitspielern aus der Flügelzone auf die Hütchentore.
- ▶ Nach jeweils 5 Aktionen von der anderen Seite starten.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass ins Zentrum freies Spiel: Alle Spieler aus der Flügelzone dürfen sofort nachrücken.
- ▶ Die Felder entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in der Flügelzone dürfen zunächst erst nach einem Ballgewinn der Verteidiger im Zentrum das Feld verlassen und in die Mitte nachrücken.
- ▶ Die Stürmer müssen sich geschickt freilaufen und anbieten.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig abschließen.
- ▶ Mit Abseits spielen.