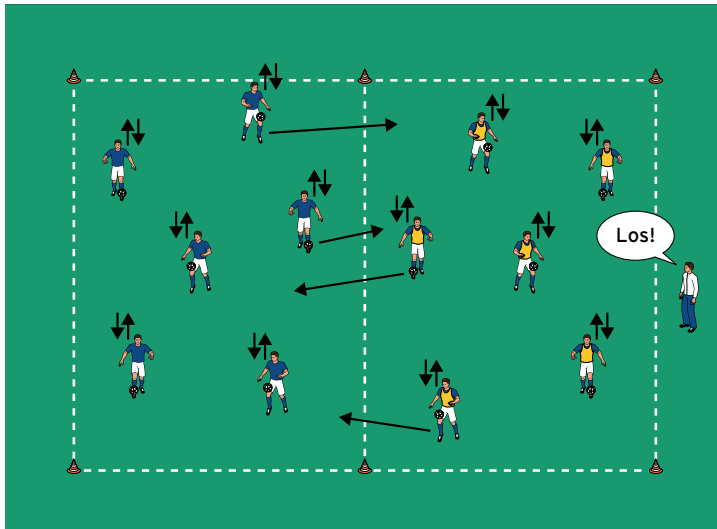


THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss jeder Spieler 10 mal jonglieren.
- ▶ Anschließend passen die Spieler ins andere Feld.
- ▶ Jeder Spieler sucht sich einen neuen Ball und passt nach dem Jonglieren wieder in das andere Feld.
- ▶ Der Trainer stoppt nach 90 Sekunden die Aktion.
- ▶ In welchem Feld sind weniger Bälle?

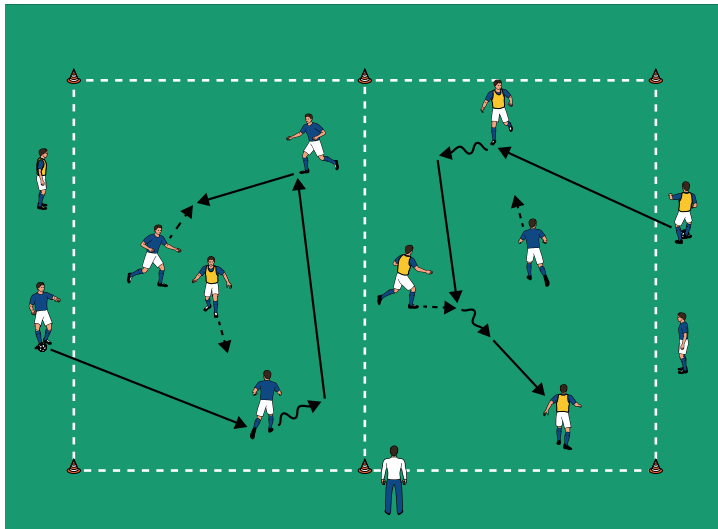
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen Jonglieraufgaben erfüllen:
 - Nur mit links/rechts jonglieren.
 - Abwechselnd je 2 x rechts und links.
 - Vom Fuß aufs Knie auf den Kopf usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen den Ball so ins andere Feld passen, dass er im Feld liegen bleibt.
- ▶ Nach Ablauf der 90 Sekunden müssen die Spieler alle Bälle prompt liegenlassen.

THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 2 Anspieler und 1 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Anspieler zu seinen Mitspielern im Feld.
- ▶ Diese müssen nun 4 Pässe im 3 gegen 1 im Feld spielen und anschließend zum anderen Anspieler der Gruppe passen.
- ▶ Jedes Anspielerzuspield gibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 4 Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Spieler im Feld tauschen.

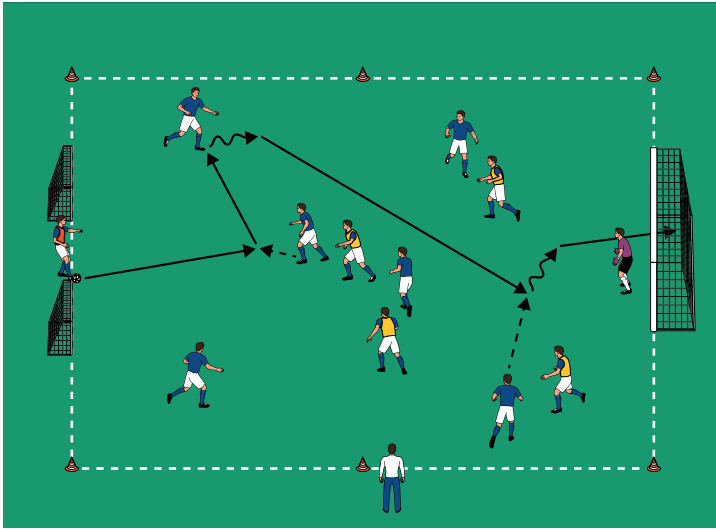
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach den 4 Pässen im Feld darf der Störspieler nicht mehr eingreifen.
- ▶ Die Spieler müssen nur noch eine Lücke im angrenzenden Feld suchen, um den Ball zum Anspieler zu passen.

THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



HAUPTTEIL 1:

GEGENPRESSING I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 großen und 2 kleinen Toren errichten.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.
- ▶ Das Tor mit Torwart besetzen.

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler zwischen den beiden Kleintoren gestartet.
- ▶ Die Angreifer müssen nun im 6 gegen 4 den Torabschluss suchen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie ihn in eines der beiden Tore passen (3 Punkte) oder zum Anspieler spielen (2 Punkte).
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- ▶ Verteidiger und Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

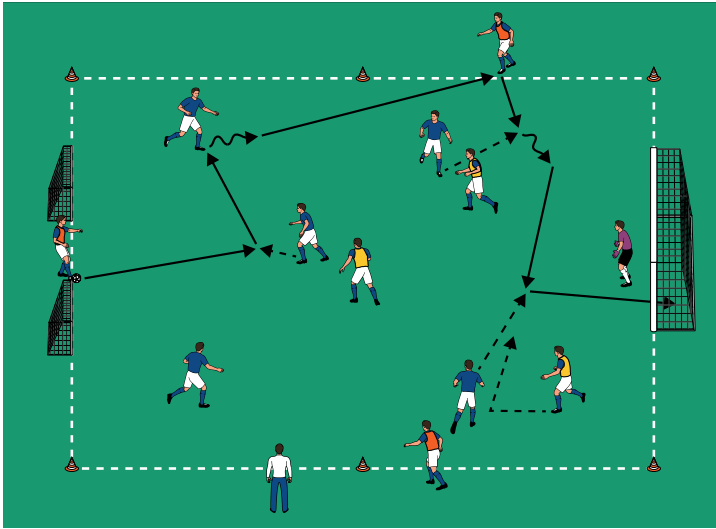
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen in der eigenen Hälfte direkt spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Kontertore der Verteidiger hoch gewertet werden, müssen die Angreifer nach einem möglichen Ballverlust eine schnelle Rückeroberung des Balles anstreben.
- ▶ Es muss ein Torabschluss der Verteidiger unter allen Umständen verhindert werden.

THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



HAUPTTEIL 2:

GEGENPRESSING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Teams beibehalten.
- ▶ 5 Angreifer, 3 Verteidiger und 3 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird wie gehabt vom Anspieler zwischen den beiden Kleintoren gestartet.
- ▶ Die Angreifer müssen nun im 5 gegen 3 den Torabschluss suchen.
- ▶ Sie können alle Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie ihn in eines der beiden Tore passen (3 Punkte).
- ▶ Auch sie können alle Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen tauschen.

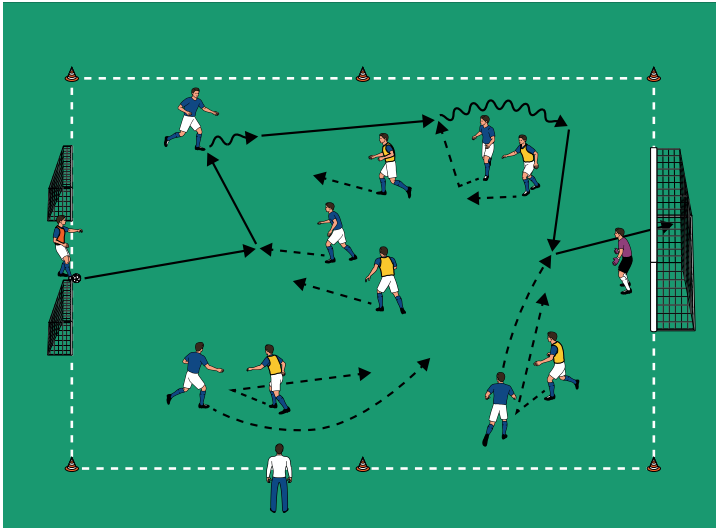
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Tore der Angreifer nach Anspielerzuspiel zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem möglichen Ballverlust müssen die Angreifer noch schneller umschalten, da die Verteidiger durch die Einbeziehung der Anspieler eine Gleichzahl bzw. Überzahl herstellen können.

THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 1 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 gleichgroße Mannschaften bilden und 1 Anspieler bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler durch ein Zuspiel zu Angriffsmannschaft gestartet.
- ▶ Die Angreifer spielen auf das große Tor und versuchen nun in Gleichzahl zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die kleinen Tore.
- ▶ Sie können den Anspieler in den Konter einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Kontertorer zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger müssen im Konter mit 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es wird ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- ▶ Die Angreifer müssen das Gegenpressing nun in Gleichzahl praktizieren.