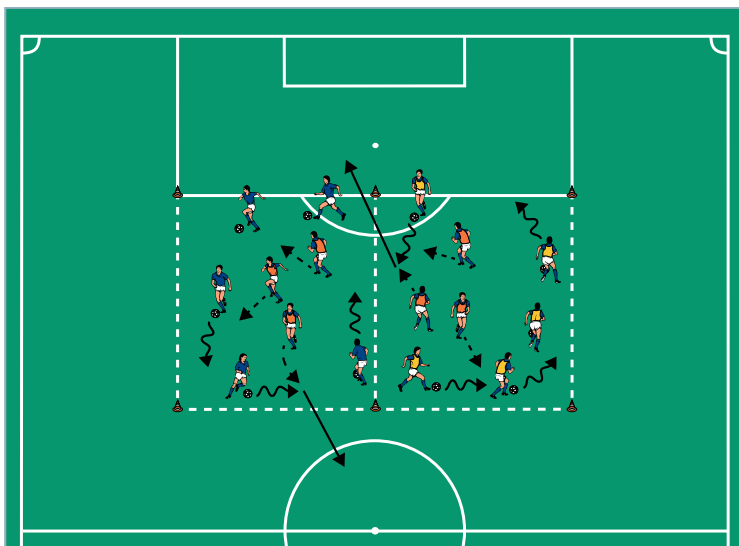


AUFWÄRMEN 1: Ballschule in 2 Feldern

von Christian Wück (09.02.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren und in 2 Hälften unterteilen
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden
- Außerdem 6 Verteidiger bestimmen
- Je 1 Team und 3 Verteidiger in einer Feldhälfte aufstellen
- Die Spieler der Mannschaften haben Bälle

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei umher.
- Die Verteidiger versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu spielen.
- Nach einer Weile die Teams neu zusammenstellen und neue Verteidiger bestimmen.

Variationen

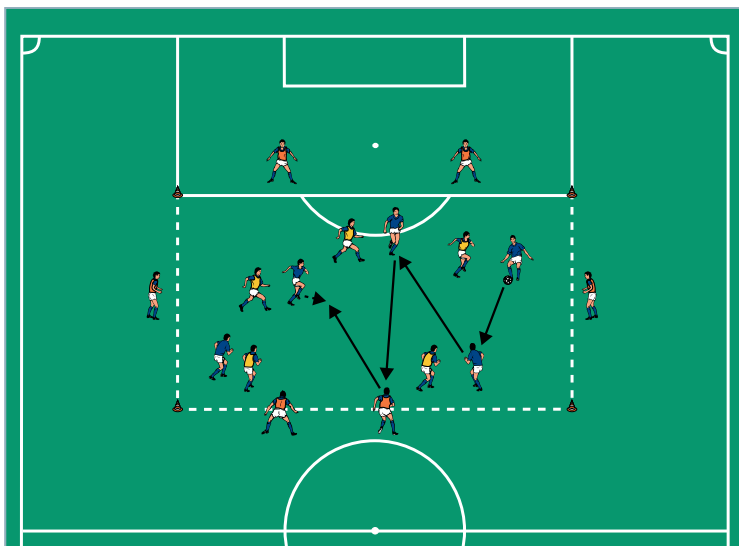
- Die Verteidiger müssen die Bälle erobern.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Ballbesitzer die Felder.
- Die Verteidiger werfen sich je 1 Ball zu. Nur der Verteidiger in Ballbesitz darf den Ball eines Dribblers erobern bzw. aus dem Feld spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball geschickt abschirmen: Körper zwischen Ball und Gegner bringen.
- Eine enge Ballführung fordern.
- Den Blick vom Ball heben, um sich stets im Raum orientieren zu können und herannahende Verteidiger frühzeitig zu erkennen.

AUFWÄRMEN 2: Passspiel im 5 plus 6 gegen 5

von Christian Wück (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Verteidiger agieren jetzt als Anspieler und postieren sich an den Linien

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler jederzeit einbeziehen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.
- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

Variationen

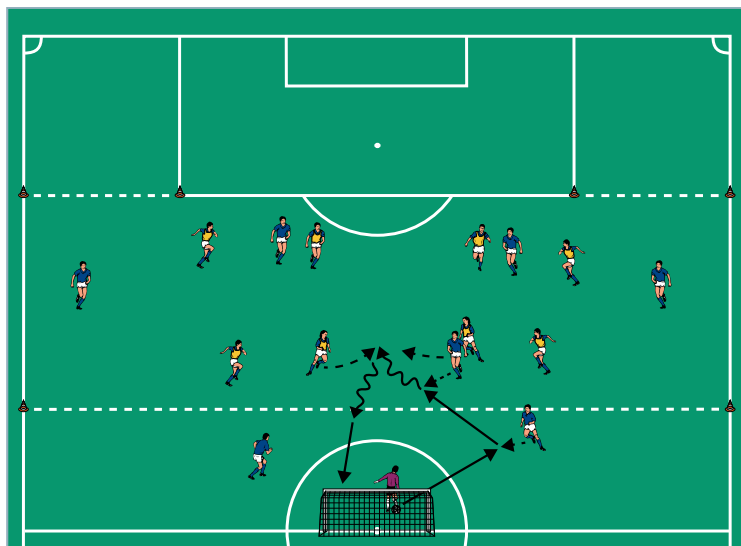
- Die Ballbesitzer dürfen nicht zweimal nacheinander zum gleichen Wandspieler passen.
- Die Ballbesitzer dürfen nicht zweimal nacheinander zu einem Wandspieler an der gleichen Seitenlinie passen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Wandspieler aktiv an den Linien bewegen, um stets anspielbereit zu sein.
- Die Zuspiele im Feld möglichst immer in einer offenen Stellung in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Abwehrpressing in Überzahl mit 2 Viererketten I

von Christian Wück (09.02.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum eine 20 Meter tiefe Zone markieren
- Auf der Mittellinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- 2 Teams (7 Angreifer und 8 Verteidiger) einteilen

Ablauf

- 7 plus Torhüter gegen 8.
- Der Torhüter der Angreifer startet jede Aktion von der Mittellinie.
- Die Angreifer versuchen, in den Strafraum zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

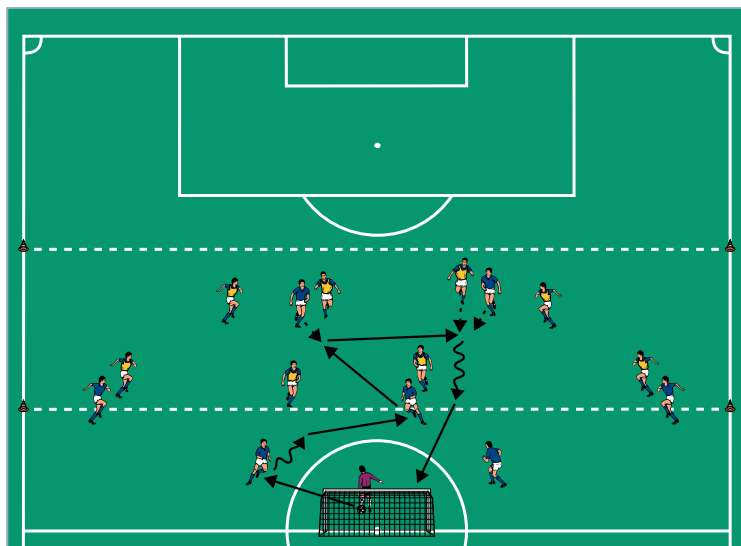
- Die Angreifer dürfen zunächst nur flache Pässe spielen.
- Nachdem die Angreifer in die Mittelzone gespielt haben, dürfen sie nicht mehr nach hinten spielen.
- Das Konterteam muss nach einem Ballgewinn innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger ihre Überzahl ausspielen und den ballbesitzenden Angreifer doppeln.
- Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen achten.
- Die Angreifer möglichst schon vor dem ersten Zuspiel in die Mittelzone unter Druck setzen.

HAUPTTEIL 2: Abwehrpressing in Überzahl mit 2 Viererketten II

von Christian Wück (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Jedoch die Pressingzone um 5 Meter in der Tiefe verkleinern.

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- Jetzt müssen die Verteidiger noch konsequenter nach vorne rücken.

Variationen

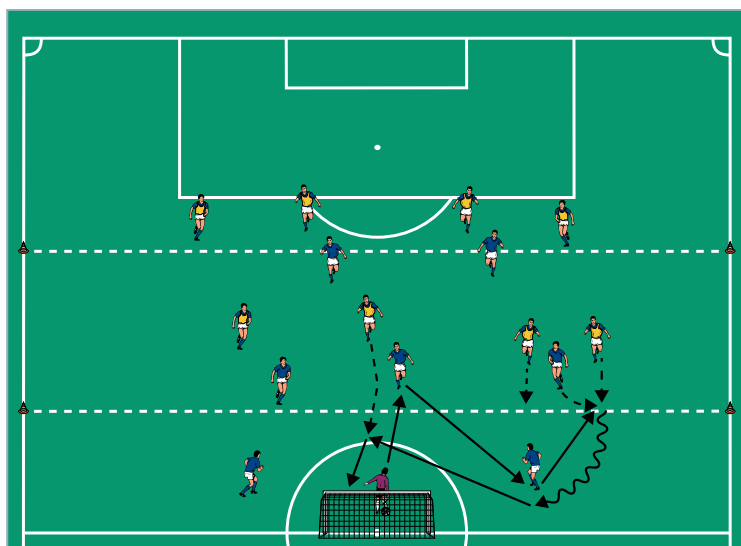
- Eine Mittellinie markieren: Die Verteidiger sollen die Angreifer bereits in der eigenen Hälfte konsequent unter Druck setzen.
- Die Angreifer dürfen situativ auch mit Flugbällen agieren und die Verteidiger überspielen. Die Zuspiele müssen jedoch in der Endzone eng kontrolliert werden, um 1 Punkt zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger auch kompakt und abgestimmt auf die Seiten verschieben.
- Die Überzahl konsequent nutzen und den Ballbesitzer doppeln.

SCHLUSSTEIL: Abwehrpressing in Überzahl mit 2 Viererketten III

von Christian Wück (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams weiter verwenden

Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Hauptteil 2.
- Jetzt startet die Abwehrkette der Verteidiger von hinter der Zone an der Strafraumgrenze und rückt situativ nach vorne ins Feld, so dass die Ballbesitzer zunächst im 7 gegen 4 agieren.

Variationen

- Gelingt es den Verteidigern, nach einer Balleroberung innerhalb von 10 Sekunden einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen die Pressing-situationen selbst erkennen und eigenständig vorrücken.
- Auf ein hohes Maß an Kommunikation für ein geschlossenes Vorrücken achten.
- Die Zweikämpfe mutig führen und die Bälle konsequent erobern.
- Nach einem Ballgewinn möglichst schnell abschließen.