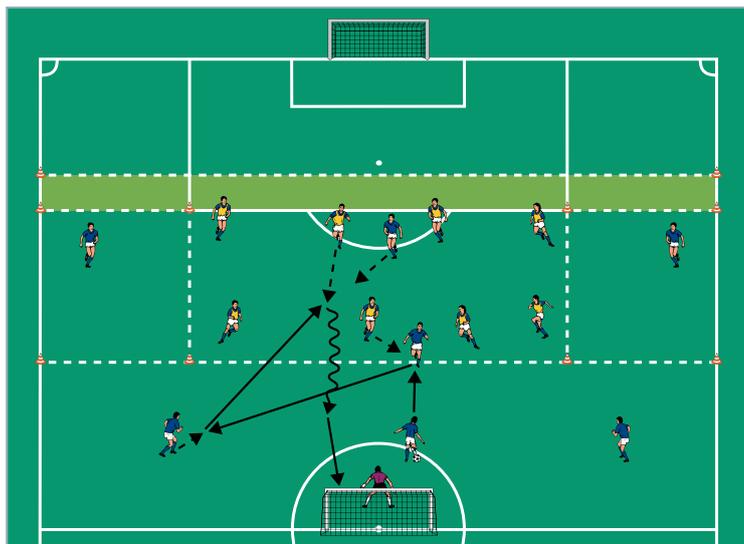


HAUPTTEIL 1:

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.