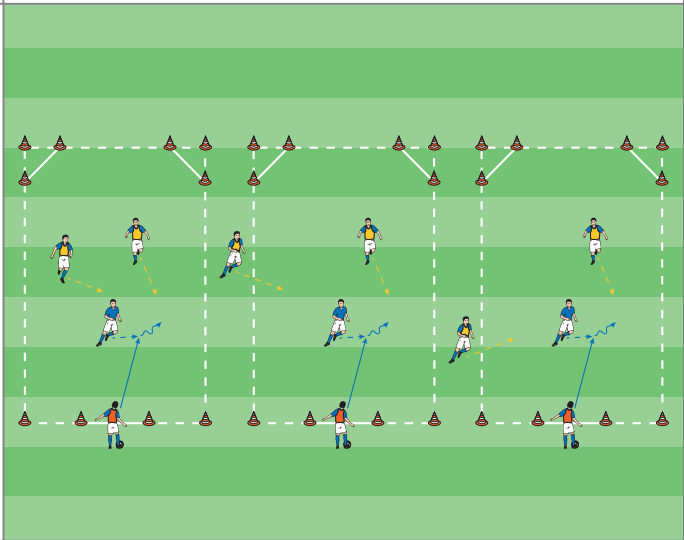
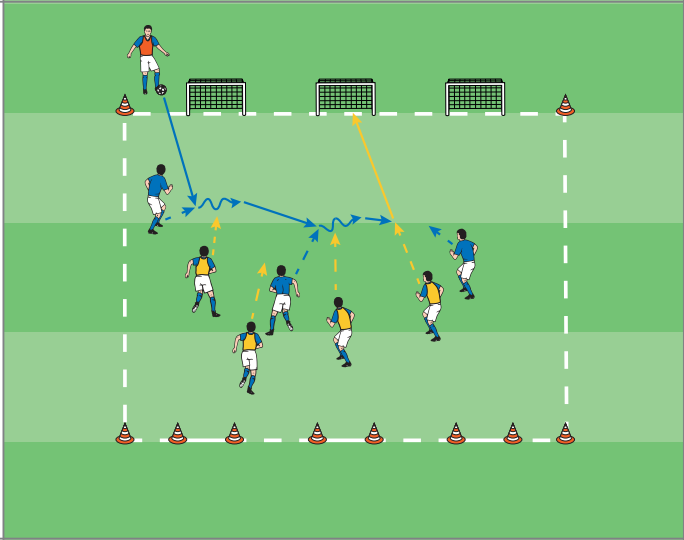
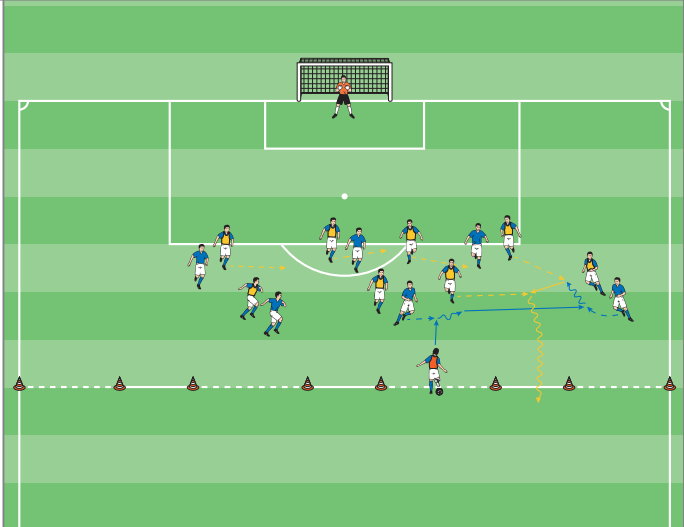


PRAXISKATALOG: ABWEHRPRESSING

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<p>DOPPELN IM 2 GEGEN 1</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Herstellen von Doppelsituationen aus verschiedenen Ausgangspositionen ▶ Gegenseitige Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern ▶ Gemeinsame Balleroberung in Überzahl gegen einen gegnerischen Ballbesitzer <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensiv: Wir wollen den Ball! ▶ Wir coachen uns gegenseitig! ▶ Offensiv: Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell! ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mehrere 16 x 8 Meter große Felder errichten. ▶ Auf einer Seite in den Ecken Zielzonen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie eine Dribbellinie markieren. ▶ Anspieler, Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen. ▶ Der Anspieler passt auf den Angreifer ins Feld, der versucht, im 1 gegen 2 in eine der Endzonen zur dribbeln. ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegende Dribbellinie. <p>→ Hinweis</p> <p>Die Positionen doppelt besetzen, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger Überzahl in Ballnähe schaffen und dabei in einer leichten Tiefenstaffelung agieren. ▶ Der vordere Spieler soll den Ballbesitzer zum Mitspieler lenken. ▶ Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken! 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Spielfeldgröße je nach Leistungsstand der Spieler variieren. ▶ Verschiedene Ausgangspositionen stellen (z. B. Mitspieler kommt von der Seite, Mitspieler verschiebt diagonal usw.). ▶ Der Anspieler darf zum 2 gegen 2 ins Feld nachrücken.
<p>EROBERN IM 4 GEGEN 3</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kollektives Verschieben zur Ballseite ▶ Stellen und Lenken des Ballbesitzers ▶ Gegenseitige Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern ▶ Erleben verschiedener Ausgangssituationen im freien Spiel <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensiv: Wir wollen den Ball! ▶ Wir coachen uns gegenseitig! ▶ Offensiv: Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ein 18 x 12 Meter großes Feld markieren. ▶ Auf einer Grundlinie 3 Minitore sowie gegenüber mit Hütchen 3 Dribbellinien errichten. ▶ 4 Verteidiger, 3 Angreifer und 1 Anspieler bestimmen. ▶ Der Anspieler passt zum 3 gegen 4 ins Feld. ▶ Die Angreifer versuchen, über eine der Dribbellinien zu dribbeln. ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Minitore. <p>→ Hinweis</p> <p>Auf ausreichend Pausen achten, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Überzahl in Ballnähe schaffen und den gegnerischen Ballbesitzer gezielt zum Mitspieler lenken. ▶ Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken! ▶ Als Verteidiger versuchen, den Ball auf einer Seite zu halten und erneute Seitenwechsel zu verhindern. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Grundordnungen der Mannschaften vorgeben (z. B. die Verteidiger agieren mit Viererkette usw.). ▶ Weitere Minitore anstelle der Dribbellinien aufstellen und die Angreifer auch per Zielstoß abschließen lassen. ▶ Der Anspieler darf nach seinem Pass zum 4 gegen 4 ins Feld nachrücken.
<p>BALLGEWINN IM 8 GEGEN 6</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gemeinsames Verteidigen in größeren Räumen ▶ Kollektives Verschieben zur Ballseite ▶ Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensiv: Wir wollen den Ball! ▶ Wir coachen uns gegenseitig! ▶ Offensiv: Wir sind in der Lage, verschiedene Systeme zu spielen! ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter sowie 3 Dribbellinien markieren. ▶ 8 Verteidiger, 6 Angreifer und 1 Anspieler bestimmen. ▶ Der Anspieler passt zum 6 gegen 8 ins Feld. ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen. ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegenden Dribbellinien. <p>→ Hinweis</p> <p>Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls zunächst nur auf Strafraumbreite agieren und das Feld nach und nach erweitern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Überzahl in Ballnähe schaffen und den Ballbesitzer zum Mitspieler lenken. ▶ Darauf achten, dass auch die Mittelfeldspieler nach hinten nachrücken und die Überzahlssituation möglichst zusätzlich vergrößern (enger Abstand der Ketten). ▶ Rückpässe verhindern, um nicht komplett zur jeweils anderen Seite verschieben zu müssen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Feldgröße variieren (siehe Hinweis). ▶ Anstelle der Dribbellinien Minitore aufstellen, auf die die Verteidiger nach einem Ballgewinn kontern können. ▶ Der Anspieler darf nach seinem Pass zum 7 gegen 8 ins Feld nachstarten. ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden und im 8 gegen 8 spielen.