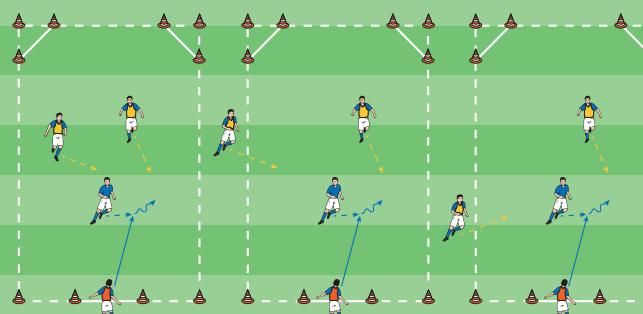
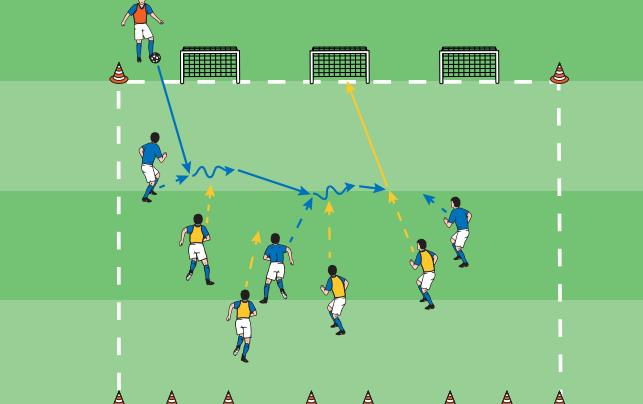
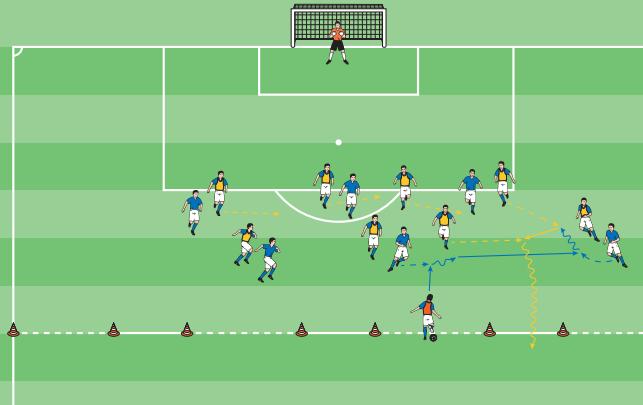


# PRAXISKATALOG: ABWEHRPRESSING

## PRAXIS

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