



Trainer/innen-Tagung

Nachwuchs- und Kampfmannschaftstrainer/innen

SK Vorwärts Steyr

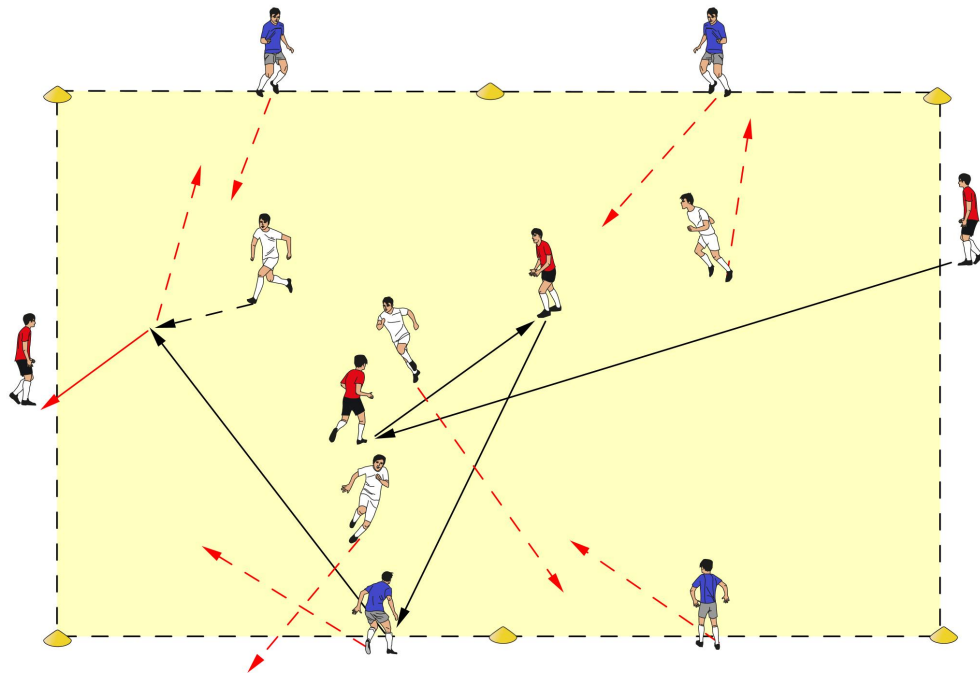
Sonntag, 1. Oktober 2017

Spielformen zur Verbesserung des Umschaltspiels und des Gegenpressing

(Thomas Weissenböck)

Spielformen zur Verbesserung des Umschaltspiels und des Gegenpressing

TE/TA Übungsform: 4:4+4



sports-graphics.com

Te/Ta Übungsform: 4:4+4

4 „neutrale“ Spieler (rot) spielen mit der ballbesitzenden Farbe gegen die andere Farbe 8:4

Umschaltspiel – direkter Wechsel bei Ballgewinn - GGP

Pressing

Variation:

Positionsbezogen

Kontakte: 2Ko, 1-2-1Ko, 2Ko Pflicht

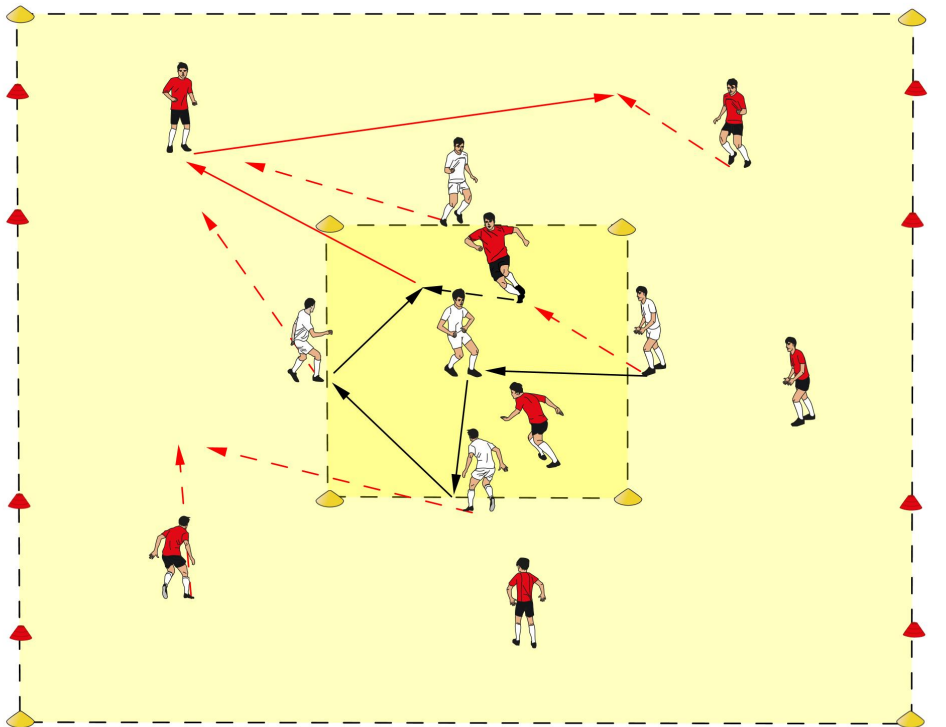
Blau auf blau quer darf nicht gespielt werden

Coachingpunkte:

- Ball jagen – Pressing
- Schnelle Positionswechsel – Orientierung
- Schnelles umschalten – GGP – verhindern des Aufgabenwechsel
- Ballsicherung über die neutralen Spieler
- Taktisch richtige Entscheidungen treffen – „Spiel öffnen“
- situative Passschärfe-Passgenauigkeit
- Passlinien "aufmachen", bilden von Dreiecken (Raute)
- diagonales Anbieten, erster Kontakt in Spielrichtung
- Einfache und schnelle Ballzirkulation

Spielformen zur Verbesserung des Umschaltspiels und des Gegenpressing

TE/TA Spielform: 5:2 auf 7:5



sports-graphics.co

Organisation: ein Quadrat/Rechteck außen mit 4 kl. Toren und ein Quadrat/Rechteck innen markieren (Siehe Abbildung – Feldgröße je nach Qualität wählen).

Im inneren Quadrat wird begonnen, 5:2 gespielt. Sobald der Ball von den 2 Spielern erobert, oder der Ball aus dem Quadrat gespielt wird, oder zu viele Ballkontakte gemacht werden, schalten sich die im großen Rechteck positionierten Spieler ein und spielen 7:5 im großen Feld.

Wenn diese 4-5 Stationen erreicht haben können sie durch eines der 4 Tore ein Tor erzielen indem sie durchdribbeln. Erobert die UZM den Ball können sie sofort ein Tor erzielen

Umschaltspiel – direkter Wechsel bei Ballgewinn – GGP/Pressing

Variation:

ÜZ/UZ - erhöhen-verringern

Stationen erhöhen oder verringern bis ein Tor erzielt werden darf.

Feldgröße je nach Qualität

Kontakte: 2Ko, 1-2-1Ko, 2Ko Pflicht

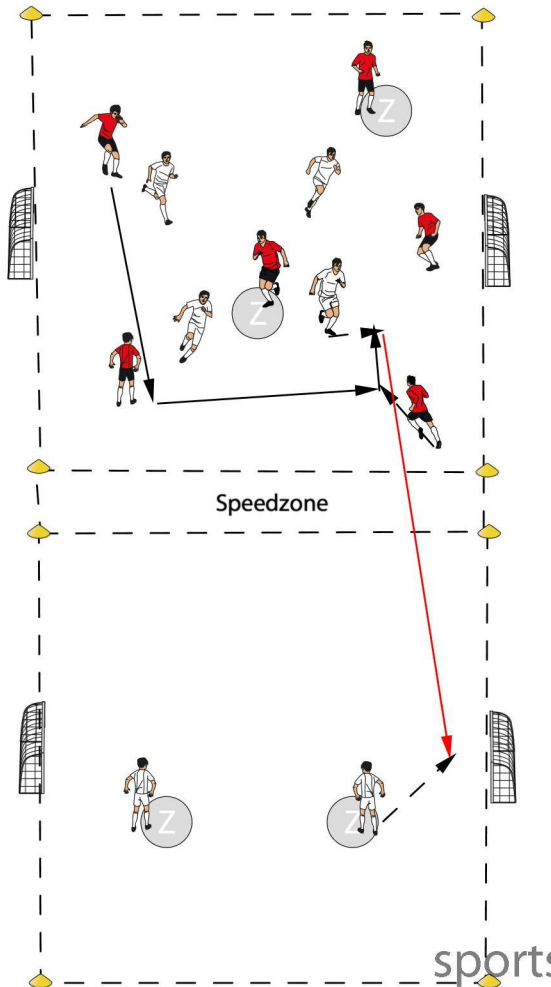
Zuspiel in das Tor

Coachingpunkte:

- Ball jagen – Pressing
- Schnelles umschalten – GGP – verhindern des Aufgabenwechsel
- Feldwechsel im Sprint – Druck auf Ball – Anspielpunkte zumachen - Vordecken
- Taktisch richtige Entscheidungen treffen – „Spiel öffnen“
- situative Passschärfe-Passgenauigkeit
- Einfache und schnelle Ballzirkulation

Spielformen zur Verbesserung des Umschaltspiels und des Gegenpressing

TE/TA Spielform: 6:4+2



In einer Spielhälfte wird 6:4 gespielt, schafft die Überzahlmannschaft 5-6 Stationen können sie auf eines der beiden Tore ein Tor erzielen. Gewinnt die Unterzahlmannschaft den Ball ist das Ziel einen der Zielspieler in der anderen Hälfte anzuspielen, die ÜZM soll das verhindern. Gelingt es den Ball in die andere Hälfte zu spielen laufen alle Spieler bis auf die beiden Zielspieler in diese.

Dort wird wieder 6:4 gespielt...usw.

Über die Speedzone muss max. gesprintet werden!

Umschaltspiel – GGP/Pressing

Variation:

Kontakte: 2Ko, 1-2-1Ko, 2Ko Pflicht

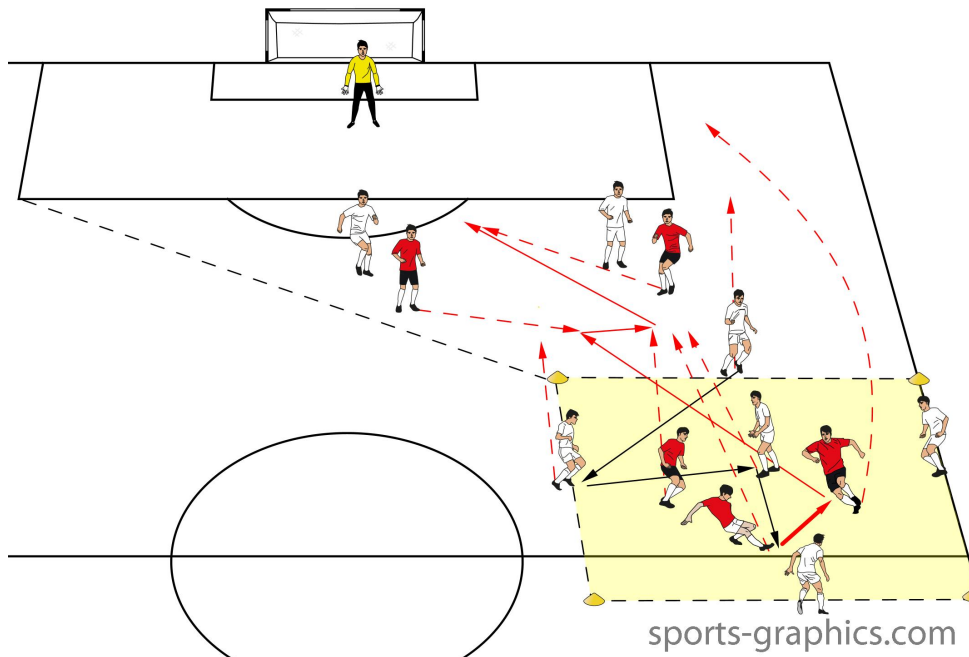
Mehr oder weniger Stationen bis zum Toresschluss

Wechsel der Zielspieler nach Zeit

Coachingpunkte:

- Ball jagen – Pressing
- Schnelles umschalten – GGP – verhindern des Aufgabenwechsel
- Feldwechsel im Sprint – Druck auf Ball – Anspielpunkte zumachen - Vordecken
- Taktisch richtige Entscheidungen treffen – „Spiel öffnen“
- situative Passschärfe-Passgenauigkeit
- Einfache und schnelle Ballzirkulation

TE/TA Spielform: 5:3 auf 5:5



Grundsätzliche Überlegung:

**Wo soll der Ballgewinn erfolgen?! In der Mitte oder auf einer der beiden Seiten?!
Dort die Ausgangsposition (Quadrat) festlegen!**

Im Quadrat wird 5:3 gespielt, gewinnt die UZM den Ball soll so schnell wie möglich auf eine der beiden Spitzen gespielt werden. Weiß versucht durch GGP das zu verhindern.

Alle UZS (rot) aus dem Quadrat gehen mit, 3 Spieler der ÜZM rücken nach. Die roten Spieler versuchen so schnell wie möglich zum Abschluss zu kommen, gewinnt weiß den Ball versuchen sie sofort einen der beiden weißen Spieler die im Feld geblieben sind anzuspielen, rot versucht durch GGP das zu verhindern.
Umschaltspiel – GGP/Pressing

Variation:

Kontakte: 2Ko, 1-2-1Ko, 2Ko Pflicht

Zeitvorgaben

Feldgröße

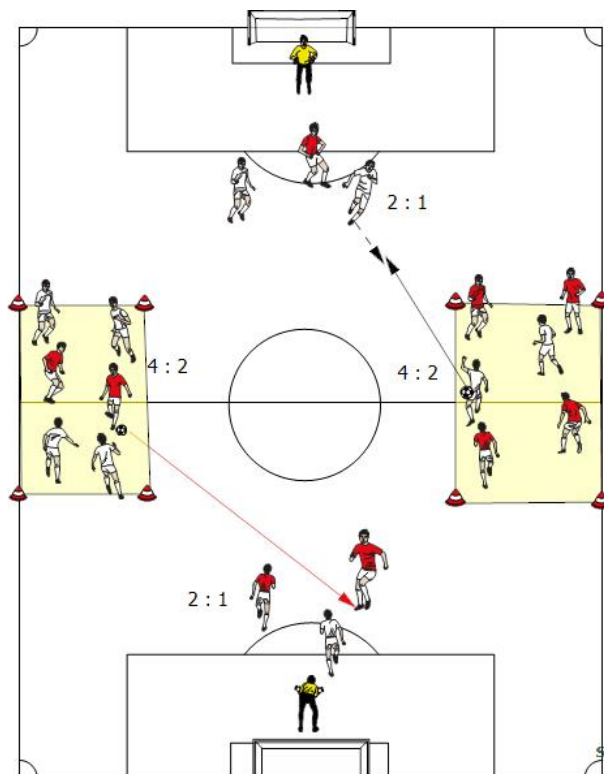
Variation der Spieler die mitgehen dürfen, bzw. der Spieler im Quadrat

Coachingpunkte:

- Ball jagen – Pressing
- Schnelles umschalten – GGP – verhindern des Aufgabenwechsel
- Feldwechsel im Sprint – Druck auf Ball – Anspielpunkte zumachen - Vordecken
- Taktisch richtige Entscheidungen treffen – „Spiel öffnen“
- Einfache und schnelle Ballzirkulation

Spielformen zur Verbesserung des Umschaltspiels und des Gegenpressing

Variation TE/TA Spielform: 4:2 auf 1:2



Grundsätzliche Überlegung:

**Wo soll der Ballgewinn erfolgen?! In der Mitte oder auf einer der beiden Seiten?!
Dort die Ausgangsposition (Quadrat) festlegen!**

Variation:

Kontakte: 2Ko, 1-2-1Ko, 2Ko Pflicht

Zeitvorgaben

Feldgröße

Variation der Spieler die mitgehen dürfen, bzw. der Spieler im Quadrat

Coachingpunkte:

- Ball jagen – Pressing
- Schnelles umschalten – GGP – verhindern des Aufgabenwechsel
- Feldwechsel im Sprint – Druck auf Ball – Anspielpunkte zumachen - Vordecken
- Taktisch richtige Entscheidungen treffen – „Spiel öffnen“
- Einfache und schnelle Ballzirkulation