01 Pressingformen im 11 gegen 0

Erwärmung

Trainingshilfen

1-2 Bälle
4 Markierungshütchen
4 Markierungsstangen
42 Markierungsteller

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.



Übungsablauf

Vorab Pressingvariante und Pressinghöhe bestimmen. Die Übung startet, indem der Trainer eine gegnerische Position als Ballbesitzer ausruft. Die pressende Mannschaft (Coachingteam) verschiebt im Trab in Richtung des Balles. Sobald die Spieler meinen, ihre Position richtig gewählt zu haben, bleiben sie stehen. Der Trainer prüft und korrigiert. Danach startet der Ablauf aus der Grundordnung erneut.



Variationen

Erwärmungsübungen einfließen lassen.

Verschiedene Pressingvarianten aufzeigen.

Die Markierungsstangen und Hütchen durch Spieler ersetzen und Geschwindigkeit erhöhen.

Coaching Tipps

Orientierung im Raum.

Abstände beachten.

Spieler sollen sich gegenseitig Coachen.

Korrekturen erklären und Mannschaft einbeziehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!