

Phase

Prinzip

Methode



Mein Gegenspieler
hat den Ball

Ich gehe clever in meinen Zweikampf.

Tempo aufnehmen vs. zupacken.

Ich erkenne geeignete Momente zur
Balleroberung.

Geschlossene Gegner unter
Druck setzen

Schwerpunkte

Taktik

Pressing

Technik

Dribbling

Technik

Ballan- und mitnahme

Tempo aufnehmen vs. zupacken

Dribbelt der Angreifer mit Tempo auf uns zu, verzögern wir seinen Angriff: Wir nehmen seine Geschwindigkeit auf, weichen kontrolliert zurück und halten den perfekten Abstand.

Wir nehmen dem Angreifer die Dynamik und drängen ihn gezielt in ungefährliche Räume. Dabei lauern wir geduldig auf unseren Auslöser: Der Gegner spielt den Ball unsauber, legt ihn zu weit vor oder verliert an Tempo. Genau dann schalten wir um. Wir packen kompromisslos zu, machen den Schritt nach vorne und erobern den Ball. Dieses clevere Timing zwischen Verzögern und Zupacken entscheidet das Duell.

Geschlossene Gegner unter Druck setzen

Nimmt ein Gegenspieler den Ball mit dem Rücken zu unserem Tor an, erkennen wir sofort unser klares Pressingsignal. Der Gegner blickt in Richtung seines eigenen Tors, hat keine Übersicht nach vorne und braucht Zeit für eine Drehung.

Diesen Nachteil nutzen wir schonungslos aus. Wir sprinten den Gegenspieler im höchsten Tempo an und attackieren ihn noch während der Ballannahme. Wir lassen ihn niemals aufdrehen, zwingen ihn zu unkontrollierten Aktionen und erobern den Ball direkt und aggressiv.

ADVANCE.FOOTBALL

AUFWÄRMEN

HAUPTTEIL

SCHLUSS

BAUSTEIN

Minispiel

1-gegen-1

Spielform

Spielform

Abschlussspiel

ÜBUNGSNAMEN

Kopfballrundlauf

Linien 1-gegen-1

Dreifaches 2-gegen-2

2-gegen-2 auf 1v1

Wettkampf

