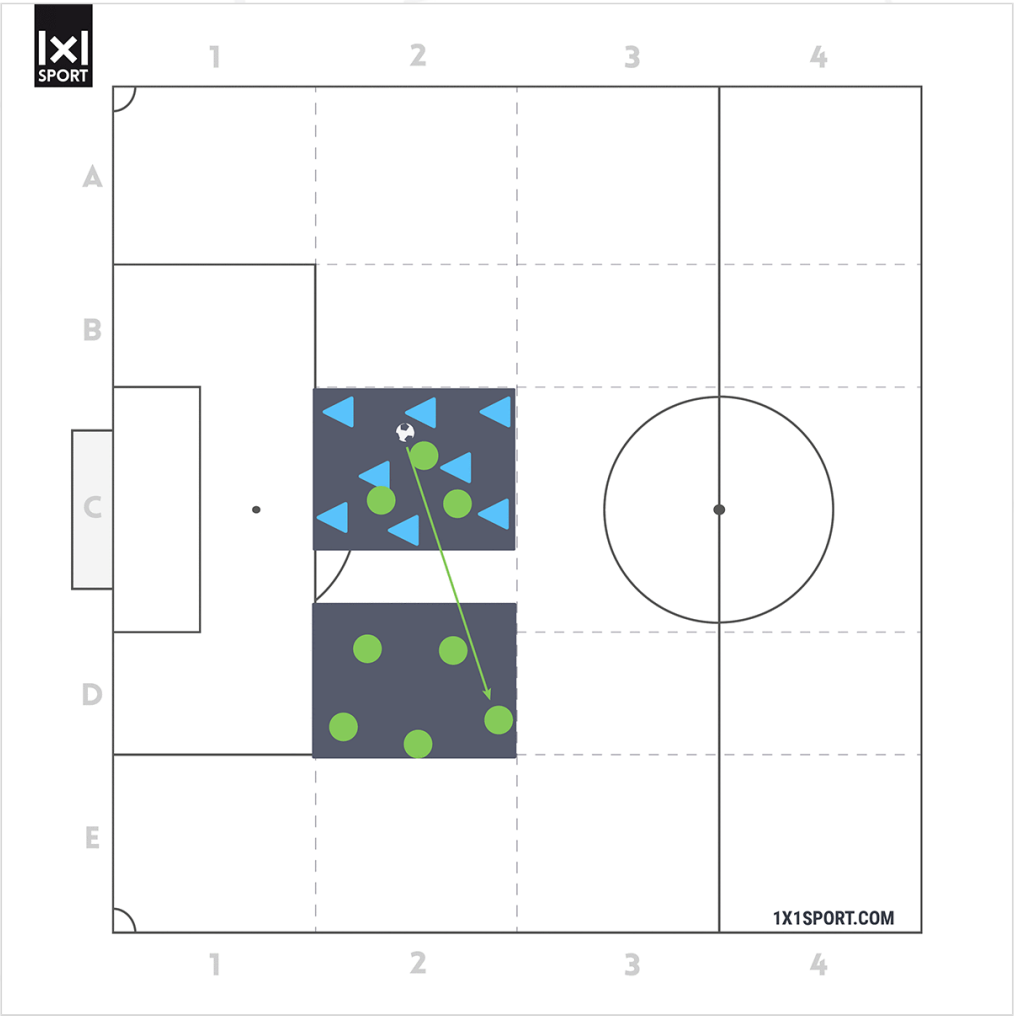
Online-Kurs: Rondos

Rondo mit Feldwechsel – 8 gegen 3



Ausgangslage

Blaues Team im Ballbesitz

Ziel: Lange Ballbesitzphase -> Spiel auf Ballhalten, im Falle von einem Ballverlust müssen sie sofort ins Gegenpressing um so einen Verlagerungsball zu verhindern

Grünes Team agiert defensiv gegen den Ball

Ziel ist es den Ball aktiv zu erobern, sofort ins benachbarte Feld zu spielen und nachzurücken -> Spiel aus dem Druck

Trainingsschwerpunkte bzw. Prinzipien

- Sofortiges aus dem Druck spielen -> Gegenpressing überspielen
- Nachrückverhalten nach Verlagerung
- Umschaltspiel + Antizipation

- Ballbesitz unter hohen Belastung
- Wettbewerb möglich

Coachingpunkte

Defensiv:

- Wie laufen wir an?
- Wie coachen und staffeln wir uns?

Offensiv:

- Wie positionieren wir uns im Ballbesitz?
- Wie will man die Dreiecksbildung im Zentrum?
- Wie spielen wir unsere Mitspieler an?