



strong  
people  
are  
harder  
to kill

# SPIELPRINZIPIEN

## Meine Mannschaft hat den Ball.

Ich bin in **Ballnähe**.

- Ich stehe diagonal zum Ball.
- Zwischen mir und dem Ball ist kein Gegner.
- Ein Auge auf den Ball, ein Auge auf das gegnerische Tor.
- Weg vom Ball (so breit wie möglich stehen).

Ich bin auf der anderen Seite (**Ballfern**).

- Ich stehe diagonal zum Ball.
- Weg vom Ball (so breit wie möglich stehen).
- Ich sprinte gerade in die Tiefe oder schräg zum Strafraum (Schnittstelle).

Ich bin weit **vorne**.

- Ich bewege mich zwischen zwei Gegenspielern.
- Ich sprinte in den gefährlichen Bereich vor dem gegnerischen Tor.

## Ich habe den Ball.

- Erster Blick tief: Torschuss! Pass in die Tiefe! Dribbling nach vorne!
- Klatschen und lösen: Bei Gegnerdruck den Ball klatschen lassen und freilaufen.
- Diagonal spielen: Diagonalpass zum Mitspieler! Dribbling in den freien Raum!
- Ball sichern: den nächsten freien Raum suchen und dort hineindribbeln.





strong  
people  
are  
harder  
to kill

# SPIELPRINZIPIEN

## Die gegnerische Mannschaft hat den Ball.

- Ich stehe höchstens 15 m von meinem nächsten Mitspieler entfernt.
- Ich stehe versetzt zum Vordermann und schließe den Passweg ins Zentrum.
- In Ballnähe nehme ich engen Kontakt zum Gegenspieler auf und stelle ihn zu.
- Wurde ich überspielt, lasse ich mich fallen.

## Mein Gegenspieler hat den Ball.

**Pressing:** Ich sprinte (100% Intensität) zum Gegner und jage den Ball, *wenn*

- der Gegenspieler in der Nähe der Auslinie ist.
- der Gegenspieler mir den Rücken zuwendet.
- der Gegenspieler einen schlechten Pass bekommt / den Ball schlecht annimmt.
- Ich selber den Ball gerade verloren habe (Gegenpressing).

**Druck ausüben:** Ich verringere die Distanz zum Gegenspieler.

Ich laufe (80% Intensität) versetzt oder im Bogen an ihn heran, um den Pass ins Zentrum zu verhindern.

