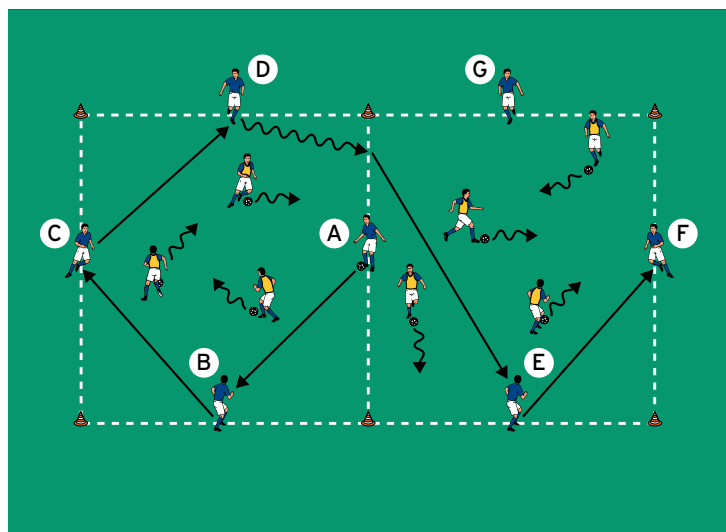


THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

2 FELDER-PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ Passspieler und Dribbelspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Die Dribbelspieler bewegen sich frei in beiden Feldern.
- ▶ Die Passspieler passen sich in der entsprechenden Reihenfolge zu.
- ▶ D und G dribbeln jeweils auf Position A und passen zum nachfolgenden Spieler.
- ▶ Nach dem Abspiel gehen die Spieler ihrem Ball nach.
- ▶ Nach 3 Minuten tauschen die Spieler die Aufgaben.

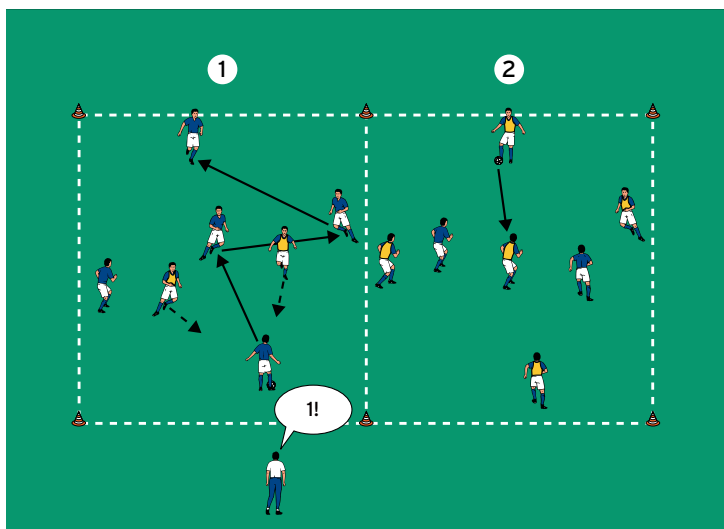
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt für die Dribbelspieler Finten vor.
- ▶ Die Passspieler spielen mit 2 Kontakten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelspieler dürfen sich in beiden Feldern bewegen.
- ▶ Sie sollen das Passspiel der anderen Gruppe möglichst nicht behindern.
- ▶ Die Passspieler agieren in offener Spielstellung, um mit dem zweiten Kontakt weiterzuspielen.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

PLÖTZLICHES 5 GEGEN 2

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten
- Die Felder nummerieren
- Passspieler und Störspieler benennen

ABLAUF

- Die Passspieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu, während sich die Störspieler frei ohne Ball im Feld bewegen.
- Auf Kommando des Trainers startet im aufgerufenen Feld das 5 gegen 2.
- Die Spieler versuchen nun, bis zum Stoppkommando des Trainers möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die Störspieler an den Ball kommen.
- Für jeden Pass wird 1 Punkt vergeben.

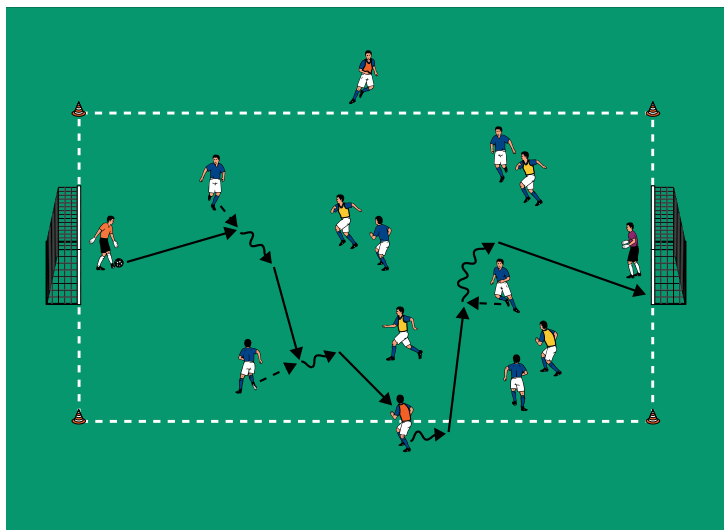
VARIATIONEN

- Die Spieler spielen mit 2 Kontakten.
- Der Ball darf nicht zum Passspieler zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Aktion startet spontan und die Passspieler müssen sich schnell auf die Drucksituation einstellen.
- Nach 2 bis 3 Minuten neue Störspieler benennen.
- In den freien Phasen sollten die Störspieler Elemente des Lauf-ABC in die Bewegung einbauen.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

6 GEGEN 4 PLUS 2 I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren aufbauen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Spieler der Verteidiger an den Seitenlinien postieren

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter des Angriffsteams startet jede Aktion.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Dabei können sie die beiden Spieler an den Seitenlinien in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 5 Minuten.

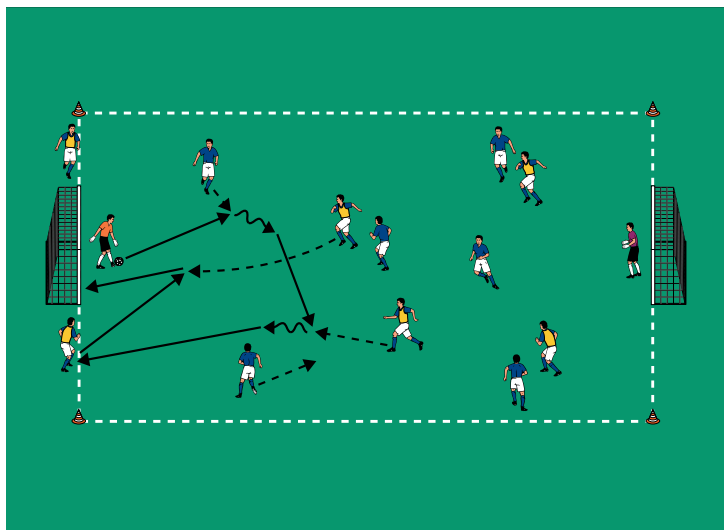
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler spielen mit höchstens 2 Kontakten.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler wechseln selbstständig.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Aufgaben.
- ▶ Die Angreifer müssen nach einem möglichen Ballverlust schnellstmöglich umschalten und Druck auf den Ball erzeugen.
- ▶ Sie sollen möglichst ein Zuspiel auf die Außen verhindern, um auch in der Defensive in Überzahl agieren zu können.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

6 GEGEN 4 PLUS 2 II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- 2 Spieler des Verteidigungsteams nun an der Grundlinie neben dem Tor postieren.

ABLAUF

- Der Torhüter der Angreifer startet erneut jede Aktion und die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor und können dabei die beiden Anspieler neben dem Tor in die Aktion einbeziehen.
- Die Anspieler spielen direkt.
- Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 5 Minuten.

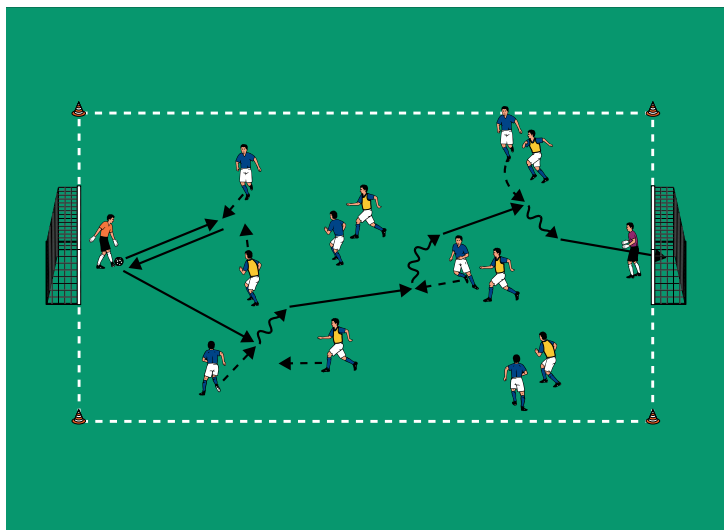
VARIATIONEN

- Tore, die direkt nach dem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen dreifach.
- Die Angreifer müssen in einer vorgegebenen Zeit zum Torabschluss kommen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach Ballgewinn orientieren sich die Verteidiger direkt nach vorne und suchen das Zuspiel in die Tiefe.
- Die Anspieler bewegen sich zwischen Tor und Ecke und versuchen sich in den Schnittstellen anzubieten.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ZEIT-BONUS

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- Die Mannschaften treten im freien Spiel im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Gelingt es einer Mannschaft, nach Ballgewinn innerhalb von 10 Sekunden zum Torerfolg zu kommen, so zählt dieses Tor doppelt.
- Ansonsten läuft das Spiel frei ab und es wird mit Ecken und Einwürfen gespielt.

VARIATIONEN

- Die Konterzeit wird variiert.
- Nur eine Mannschaft kann im Konter doppelte Punkte erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Konterregel führt dazu, dass die Spieler nach Ballgewinn blitzschnell umschalten, um doppelte Punkte zu erzielen.
- Sie dürfen aber nicht hektisch werden, da der Gegner nach einem erneuten Ballverlust im Gegenkonter ebenfalls doppelte Punkte erzielen kann.