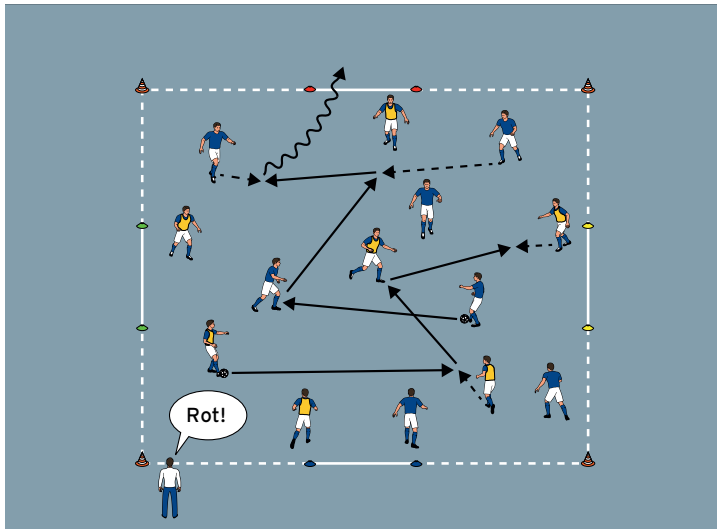


THEMA: BESSER VORORIENTIEREN, SCHNELLER UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

FARB-TORE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren.
- ▶ 4 unterschiedlich farbige Hütchentore errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Ballführenden beider Gruppen durch das angesagte Tor dribbeln.
- ▶ Zunächst sollte die Aktion im lockeren Tempo erfolgen.

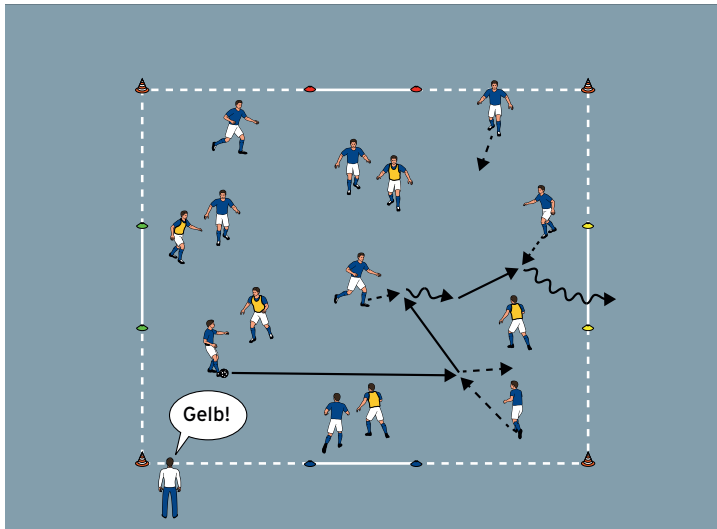
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Aus welchem Team dribbelt der Ballführende zuerst durch das angesagte Tor?
- ▶ Auf dem Weg zum Hütchentor müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler müssen sich den Ball mit 3 Kontakten zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Farbkommando müssen sich die Spieler schnell im Raum orientieren und den schnellsten Weg zum Tor finden.
- ▶ Dabei müssen sie selbst entscheiden, ob der Spieler am Ball Richtung Tor dribbelt oder zu einem besser postierten Spieler passen soll.

THEMA: BESSER VORORIENTIEREN, SCHNELLER UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

FARB-TORE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 9 Angreifer und 5 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im 9 gegen 5 in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Angreifer innerhalb von 10 Sekunden mit dem Ball durch das angesagte Hütchentor zu dribbeln.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

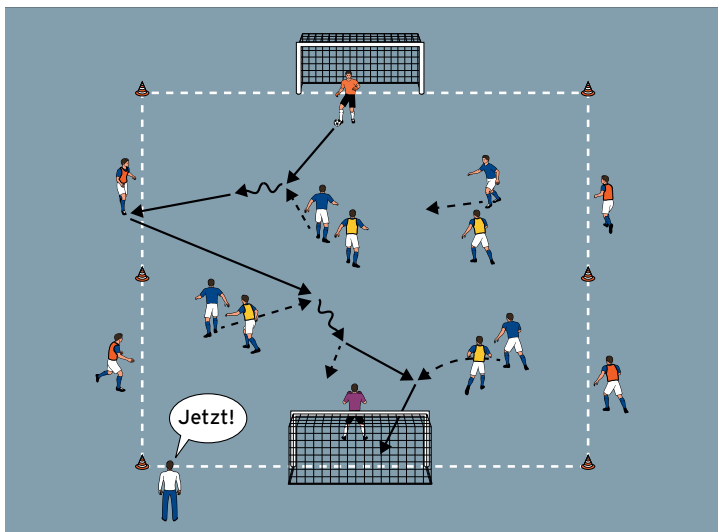
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieldauer variieren.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie als Konter durch ein Hütchentor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang 5 neue Verteidiger bestimmen.
- ▶ Sollten sich die Verteidiger beim Kommando des Trainers vor das Tor stellen, kann der Trainer eine andere Farbe ansagen und so die Spielrichtung ändern.

THEMA: BESSER VORORIENTIEREN, SCHNELLER UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

UMSCHALT-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten und die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 4 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften haben zunächst die Aufgabe, den Ballbesitz im Zusammenspiel mit den Torhütern und den Anspielern zu sichern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss die ballbesitzende Mannschaft je nach Position des Balles auf das Tor in der gegenüberliegenden Hälfte angreifen.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so kann sie auf das andere Tor kontern.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

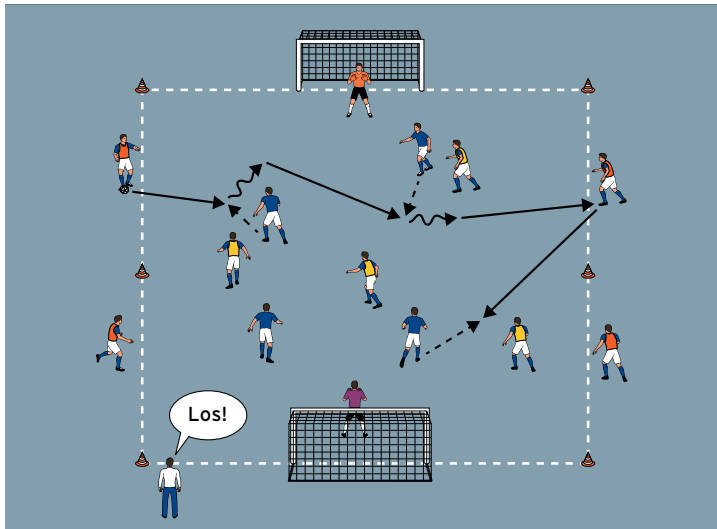
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Tore der angreifenden Mannschaft zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Trainerkommando wird die Spielrichtung vorgegeben und beide Mannschaften müssen sich blitzschnell im Raum orientieren.
- ▶ Nach dem Umschaltmoment sollte schnellstmöglich der Torabschluss gesucht werden.
- ▶ Auch die Anspieler dürfen den Torabschluss vollziehen.

THEMA: BESSER VORORIENTIEREN, SCHNELLER UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

UMSCHALT-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften haben zunächst die Aufgabe, quer von Anspieler zu Anspieler zu spielen.
- ▶ Für jede erfolgreiche Verlagerung wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss die ballbesitzende Mannschaft erneut auf das Tor in der gegenüberliegenden Hälfte angreifen.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so kann sie auf das andere Tor kontern.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

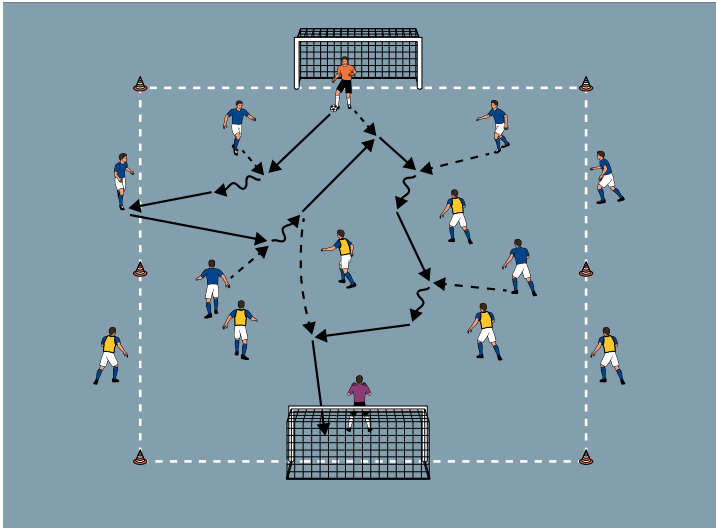
VARIATIONEN

- ▶ Tore zählen doppelt.
- ▶ Gelingt es in der ersten Spielphase einer Mannschaft, alle Anspieler anzuspielen, so wird 1 Extrapunkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der ersten Spielphase wird das Spielfeld quer genutzt.
- ▶ Durch das Kommando des Trainers wird die Spielrichtung gedreht.

THEMA: BESSER VORORIENTIEREN, SCHNELLER UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

PASS-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Pro Mannschaft 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft erhält jeweils für 2 Minuten das Angriffsrecht.
- ▶ Der Torhüter der Angriffsmannschaft startet jede Aktion.
- ▶ Nach 4 Pässen in der eigenen Hälfte dürfen sie den Angriff starten.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jeder Angriffsphase wechseln.
- ▶ Ist die erforderliche Passanzahl erreicht, sollen die Spieler blitzschnell umschalten und den Torabschluss suchen.