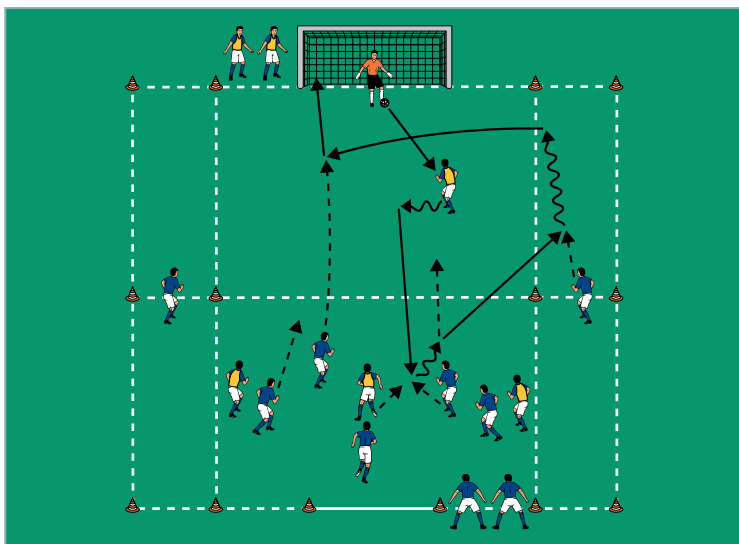


# HAUPTTEIL 1: Umschaltspiel I

von Frank Engel (20.09.2016)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- Die Mittellinie markieren
- An den Seiten 2 Außenzonen errichten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen
- 2 Spieler pro Team pausieren

## Ablauf

- Der Torhüter passt zu seinem Mitspieler, der ungestört auf einen der 3 Mitspieler in der gegenüberliegenden Zone passt.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 5 über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert Blau den Ball, so müssen sie schnellstmöglich umschalten und auf das Tor mit Torhüter angreifen.
- Dabei dürfen sie die Außenspieler jederzeit einbeziehen.

## Variationen

- Die Konterspieler müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Blau darf den Gegner nur in der eigenen Hälfte unter Druck setzen.
- Nach einem Ballgewinn darf Blau nicht mehr in die eigene Hälfte zurückspielen bzw. -dribbeln.
- Die wartenden Spieler regelmäßig wechseln.