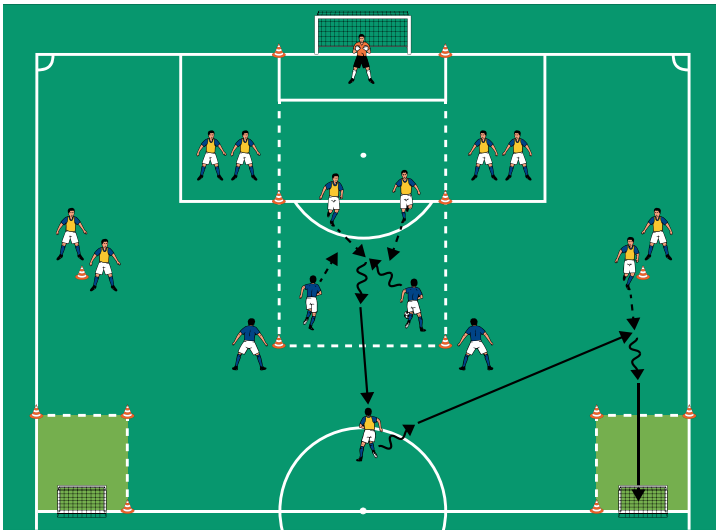


## THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

#### SCHNELLES UMSCHALTEN

##### ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter ein 35 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Gegenüber in den Ecken zwischen Außen- und Mittellinie je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- ▶ Darin jeweils 1 Minitor auf der Mittellinie aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 im Feld auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie schnellstmöglich zum Mitspieler im Mittelkreis, der abwechselnd auf einen der Außenspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser nimmt in Richtung Minitor an und mit und schließt von außerhalb der Quadrate ab.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger im Zentrum kontern zunächst über einen Außenspieler, der zum Mitspieler im Mittelkreis passt. Dieser passt zum jeweils anderen Außenspieler weiter, der auf das jeweilige Minitor abschließt.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Verteidiger im Zentrum sollen leicht versetzt agieren und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Mit dem Ballgewinn sollen die Außenspieler mit höchstem Tempo umschalten und in Richtung Minitore starten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.