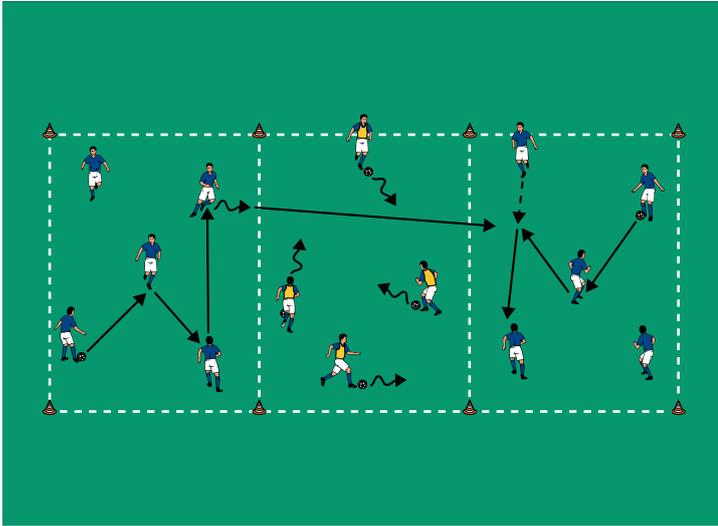


THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL FÖRDERN



AUFWÄRMEN 1:

STÖR-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ 3 aneinanderliegende Felder markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden und je 1 Feld zuteilen
- ▶ Die Gruppe im mittleren Feld hat Bälle
- ▶ Die äußeren Gruppen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im mittleren Feld dribbeln frei umher.
- ▶ Die Spieler in den äußeren Feldern passen sich innerhalb der Gruppe zu.
- ▶ Nach 3 Pässen spielen sie durch das mittlere Feld zur anderen Gruppe.
- ▶ Nach 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

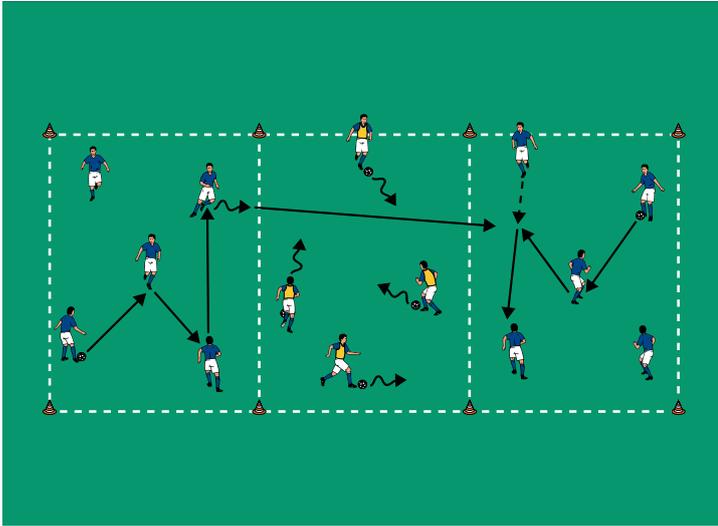
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im mittleren Feld bauen ausgewählte Finten (z. B. Übersteiger) in ihr Dribbling ein.
- ▶ Die Anzahl der Pässe erhöhen.
- ▶ Alle Pass-Spieler müssen den Ball berühren, bevor sie ins andere Feld spielen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die nicht in das Passspiel einbezogen worden sind, fordern das Zuspiel aus dem anderen Feld.
- ▶ Die Spieler im mittleren Feld konzentrieren sich ausschließlich ihren eigenen Ball.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL FÖRDERN



AUFWÄRMEN 2:

ÜBERZAHL MIT WECHSELPASS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ In den äußeren Feldern je 1 Verteidiger bestimmen und im anderen äußeren Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im mittleren Feld dribbeln frei umher.
- ▶ 4 gegen 1 in den äußeren Feldern.
- ▶ Gelingen den Angreifern 4 Pässe, so passen sie zum Mitspieler im anderen Feld und das Team erhält 1 Punkt.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, endet die Aktion.
- ▶ Nach 2 Minuten tauschen die Gruppen die Aufgaben und Positionen.

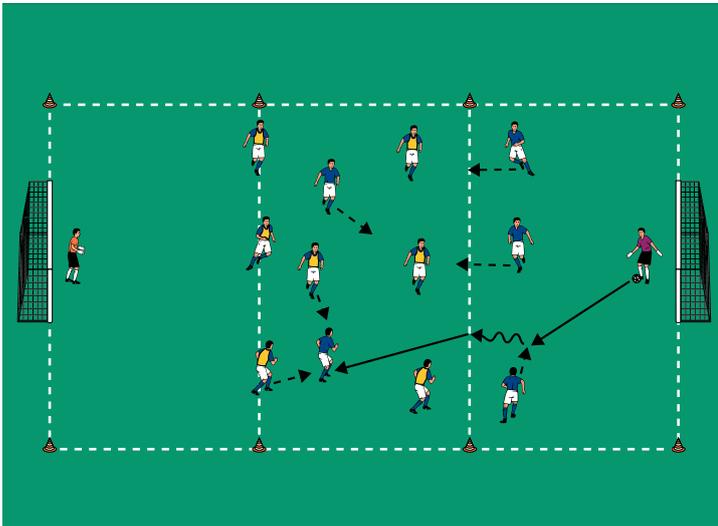
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe erhöhen.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wenn die Passfolge gelingt, müssen die Spieler ihren Mitspieler im anderen Feld auf den anstehenden Pass aufmerksam machen.
- ▶ Eine hohe Aktivität der Dribbler im mittleren Feld einfordern.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL FÖRDERN



HAUPTTEIL 1:

5 GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 3 Zonen markieren
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 5 Angreifer und 7 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion startet beim Torhüter der Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger dürfen das Aufbaudrittel der Angreifer zunächst nicht betreten.
- ▶ Sobald der Ball in der Mittelzone ist, beginnt das freie Spiel.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

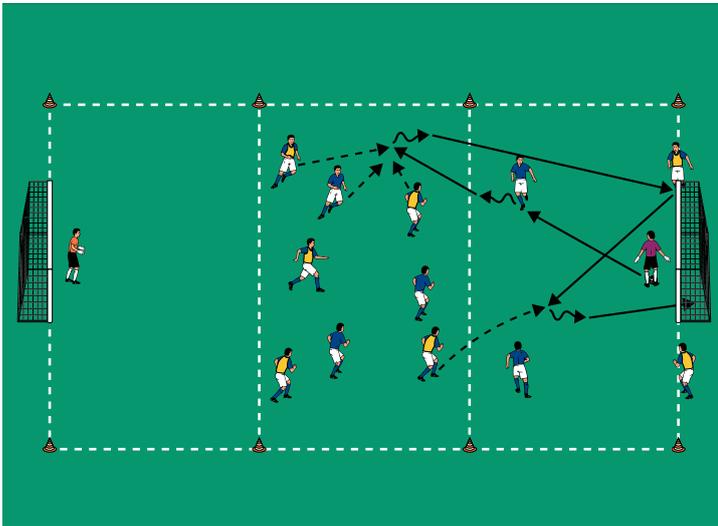
VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Konter Tore, die mit höchstens 3 Pässen nach der Balleroberung erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger üben mit dem Pass in die Mittelzone sofort Druck auf den Ball aus.
- ▶ Nach einem Rückpass in die Aufbauzone geht das Spiel weiter und die Verteidiger dürfen nachrücken.
- ▶ Nach der Balleroberung möglichst schnell in die Tiefe spielen.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL FÖRDERN



HAUPTTEIL 2:

5 GEGEN 5 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ 2 Verteidiger postieren sich als Anspieler neben dem Tor der Angreifer.

ABLAUF

- ▶ Wie zuvor eröffnet der Torhüter der Angreifer die Aktion.
- ▶ Die Verteidiger dürfen das Aufbaudrittel der Angreifer zunächst nicht betreten.
- ▶ Sobald der Ball in der Mittelzone ist, beginnt das freie Spiel.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Dabei dürfen sie die Anspieler stets mit einbeziehen.

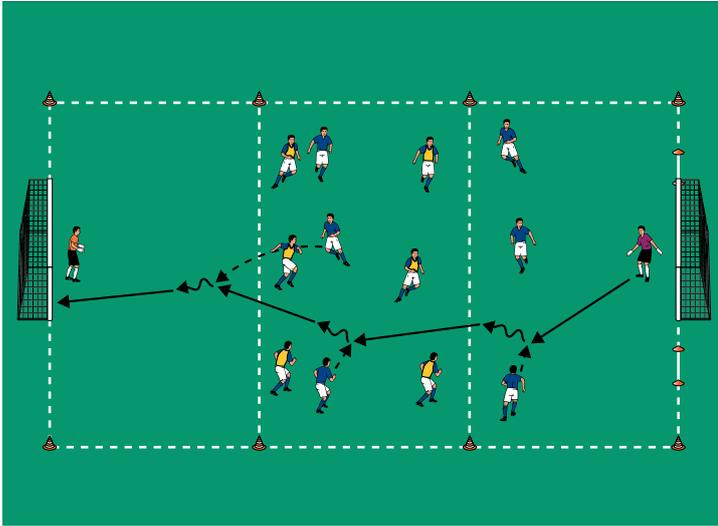
VARIATIONEN

- ▶ Tore nach Vorlage eines Anspielers zählen doppelt.
- ▶ Die Konter der Verteidiger zeitlich begrenzen (z. B. 5 Sekunden).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nun müssen die Verteidiger den Ball in Gleichzahl erobern.
- ▶ Durch die Anspieler wird es den Verteidigern erleichtert, nach einem Ballgewinn sofort tief zu spielen.
- ▶ Die Anspieler nach 3 Aktionen austauschen.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL FÖRDERN



SCHLUSSTEIL:

3-TORE-KONTER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben dem Tor der Angreifer beidseitig 2 Hütchentore markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion startet beim Torhüter der Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger dürfen das Aufbaudrittel der Angreifer zunächst nicht betreten.
- ▶ Sobald der Ball in der Mittelzone ist, beginnt das freie Spiel.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so schließen sie auf das Tor ab oder dribbeln durch ein Hütchentor.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer beim Tor zählen doppelt.
- ▶ Treffer, die innerhalb von 5 Sekunden nach einem Ballgewinn erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Ohne Zonenregel spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Schwerpunkt der Trainingseinheit wird auch im Schlussteil aufgegriffen.
- ▶ Das Coaching des Trainers sollte möglichst auf das schnelle Umschalten nach Ballgewinn ausgerichtet sein.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Seiten und Aufgaben.