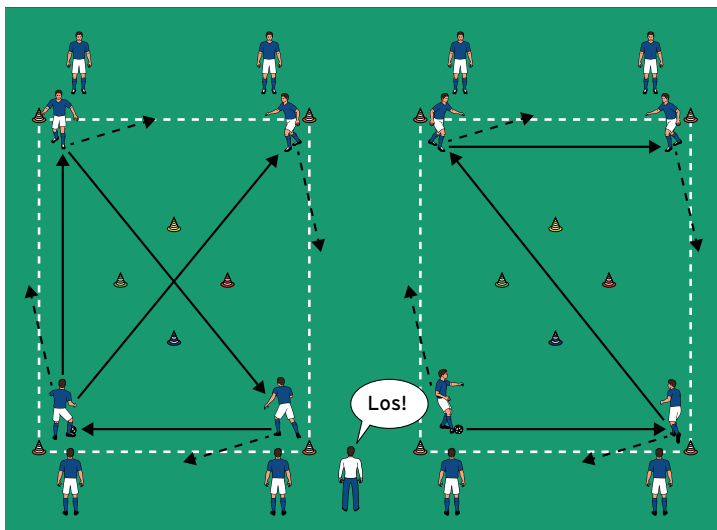


## THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASS-KREUZUNG

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In jedem Feld 4 farbige Hütchenrauten errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Dabei müssen sie möglichst oft durch die Hütchenraute passen.
- ▶ Für jeden Pass durch die Raute wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken die Passspieler im Uhrzeigersinn 1 Position weiter und die Partner an den Hütchen übernehmen die Passaufgabe.
- ▶ Jeder Durchgang dauert 2 Minuten.
- ▶ Welche Gruppe erzielt mehr Punkte?

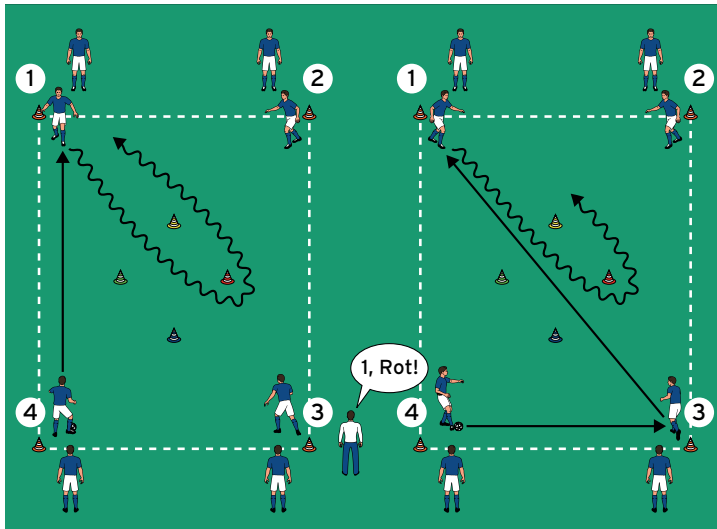
##### VARIATIONEN

- ▶ Auf Kommando "vor" rücken die Spieler 1 Position nach vorne und auf Kommando "rück" entsprechend 1 Position zurück.
- ▶ Bei Hütchenberührung wird jeweils 1 Punkt abgezogen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionswechsel erfolgen jeweils im lockeren Tempo.
- ▶ Die Spieler können selbst die Zahl der Ballkontakte festlegen.

## THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

## FARB-RAUTEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchenecken nummerieren.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss die Gruppe schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen, der anschließend das vorgegebene Hütchen umdribbeln muss.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder zur Ausgangsposition zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Positionen tauschen

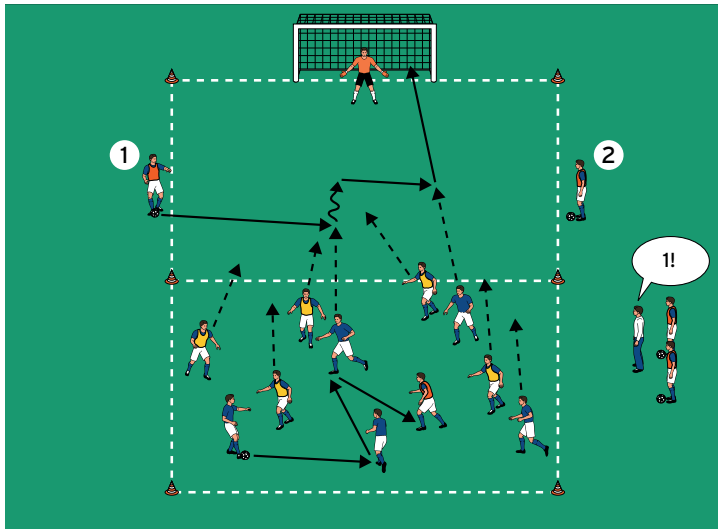
### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt 2 Farben vor.
- ▶ Die vorgegebenen Farben dürfen nicht umdribbelt werden.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele in der Gruppe sollten möglichst direkt erfolgen.
- ▶ Dazu müssen die Spieler sich auch ohne Ball permanent bewegen, um einen neuen Passweg zu öffnen.

## THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

#### BLITZ-SCHALTUNG I

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 3 Anspieler benennen.
- ▶ Die beiden Anspieler an den Seitenlinien nummerieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften spielen in der Aufbauzone im 5 gegen 5 mit dem Anspieler zusammen und versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten beide Mannschaften ins Angriffsfeld.
- ▶ Der aufgerufenen Anspieler muss den Ball zu einem Spieler der Mannschaft spielen, die zuletzt im Ballbesitz war.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, schnellstmöglich zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die Grundlinie des Aufbaufeldes.
- ▶ Nach je 3 Minuten die Anspieler tauschen.

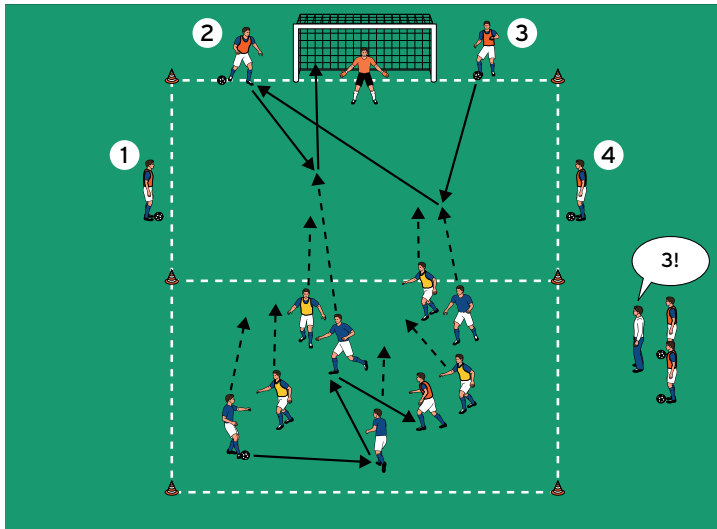
##### VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es der Angriffsmannschaft 1 Tor mit 2 Pässen im Angriffsfeld zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- ▶ Der Anspieler im Feld muss direkt spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angriffsmannschaft kann im Angriffsfeld mit allen 3 Anspielern zusammen spielen.
- ▶ Zur leichteren Orientierung kann der Trainer beim Kommando noch die Farbe der angriffsberechtigten Mannschaft ansagen.

THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



HAUPTTEIL 2:

BLITZ-SCHALTUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 5 Anspieler benennen und die Anspieler an den Seiten des Angriffsfeldes nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften spielen wie gehabt in der Aufbauzone im 4 gegen 4 mit dem Anspieler zusammen und versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- ▶ Der Trainer startet erneut per Zuruf einer Zahl die Aktion und der Anspieler passt den Ball zur angriffsberechtigten Mannschaft im Angriffsfeld.
- ▶ Die Angreifer müssen nun den Ball zu mindestens einem weiteren Anspieler passen, bevor sie mit einem Torschuss abschließen können.
- ▶ Die verteidigende Mannschaft dribbelt nach Ballgewinn wieder über die Grundlinie des Aufbaufeldes.

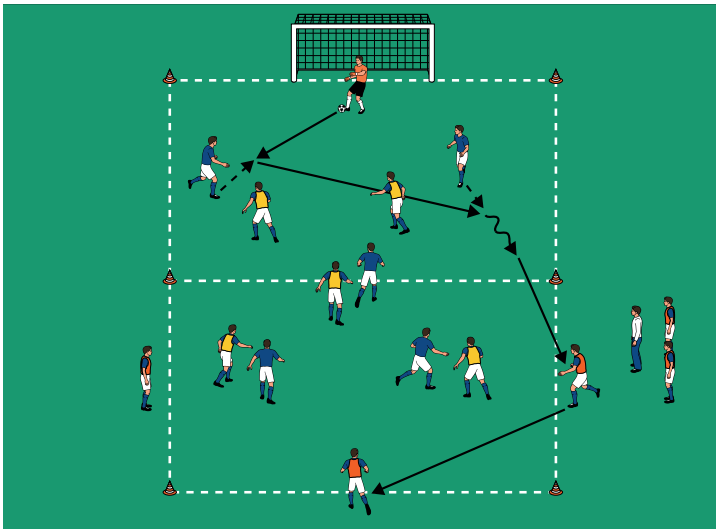
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld erhalten ebenfalls Nummern.
- ▶ Der Trainer gibt nun den Anspieler und den Spieler der angreifenden Mannschaft vor, der das Zuspiel erhalten soll.
- ▶ Tore, die direkt nach Anspielierzuspiel erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert.
- ▶ Die Spieler müssen nach Trainerkommando schnell umschalten und ins andere Feld starten.
- ▶ Sollte im Aufbaufeld der Ball das Feld verlassen, so kann die berechnigte Mannschaft ins Feld dribbeln, um das Spiel fortzusetzen.

**THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN**



**SCHLUSSTEIL:**

**UMKEHR-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 3 Anspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Torhüter passt zu einem Spieler der Angriffsmannschaft.
- ▶ Diese muss alle 3 Anspieler in die Kombination einbeziehen, bevor sie den Angriff auf das Tor abschließen können.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so muss sie ihn nach Ballgewinn ebenfalls zu allen Anspielern passen, um den eigenen Angriff zu starten.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler tauschen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Es müssen nur 2 Anspieler angepasst werden.
- ▶ Tore, die mit nur 3 Pässen in der Angriffsphase erzielt werden, zählen doppelt.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter gestartet.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so wird sie sofort zur Angriffsmannschaft und muss den Ball schnellstmöglich zu den Anspielern passen.
- ▶ Somit kommt es zu vielen Änderungen der Spielrichtung.