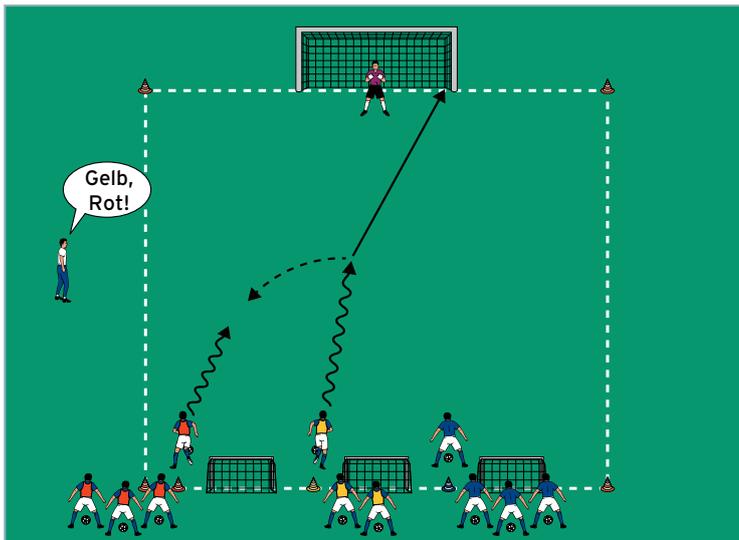


# HAUPTTEIL 1: Schnelles Umschalten I

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie 3 Minitore und 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld und schießt auf das Tor.
- Nach dem Torschuss ruft der Trainer ein weiteres Starthütchen auf, von dem der erste Spieler als Angreifer ins Feld dribbelt und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- Der andere Spieler schaltet nach dem Torschuss direkt um, wird Verteidiger und kontert bei Ballgewinn auf die drei Minitore.

## Variationen

- Der zuerst aufgerufene Spieler trägt den Ball und schießt volley aus der Hand auf das Tor.
- Der aufgerufene Angreifer passt zunächst zum Verteidiger, der den Ball zum Angreifer zurückprallen lässt.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, vor der der erste Spieler schießen muss. Im 1 gegen 1 darf der Ballführende erst hinter dieser Linie schießen.
- Bei Ballgewinn sofort umschalten und möglichst schnell auf eines der Minitore abschließen.
- Nach jedem Durchgang an dem Hütchen anstellen, an dem die wenigsten Spieler stehen.
- Als Trainer möglichst jeden Spieler gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.