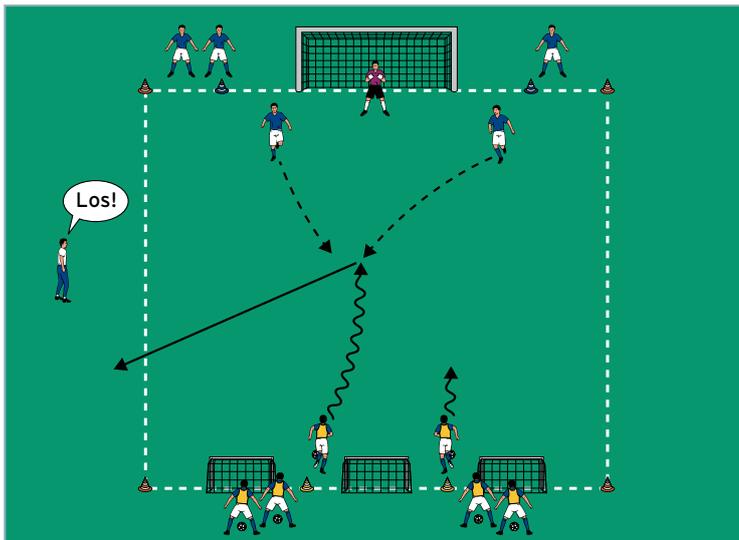


## HAUPTTEIL 2: Schnelles Umschalten II

von Klaus Pabst (17.05.2016)



### Organisation

- Das Feld beibehalten
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und 2 Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie 3 Minitore und 2 weitere Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und ein Team als Verteidiger an den Starthütchen neben dem Tor und das andere als Angreifer mit Bällen an den Starthütchen neben den Minitoren postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt ein Angreifer gegen die ersten beiden Verteidiger von jedem Starthütchen ins Feld und versucht im 1 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die Minitore.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der nächste Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach 10 Durchgängen.

### Variationen

- Die Minitore farblich markieren und bei Ballgewinn das Minitor aufrufen, auf das die Verteidiger kontern.
- Die Angreifer passen zunächst zu einem Verteidiger, der zu einem Angreifer zurückprallen lässt.

### Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, hinter der die Angreifer erst schießen dürfen.
- Bei Ballgewinn sollen die Verteidiger sofort umschalten, möglichst schnell auf eines der Minitore abschließen und einen unnötigen weiteren Zweikampf vermeiden.
- Der Torhüter spielt mit den Verteidigern zusammen und gehaltene Bälle wieder ein.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.