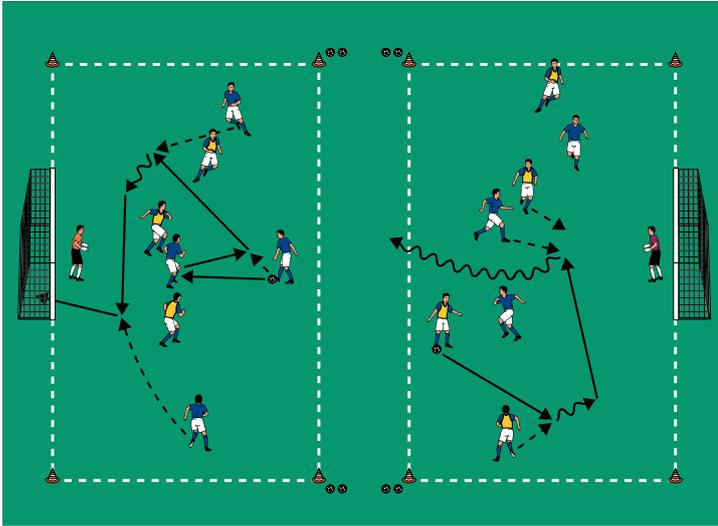


## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

#### DOPPELTES 4 GEGEN 3

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder in der Größe von 15 x 25 Metern mit jeweils einem Tor errichten
- ▶ Zwischen den Feldern eine freie Zone in der Länge von 5 Metern freilassen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen

##### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Grundlinie aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, müssen sie über die Grundlinie in die Zone dribbeln und erhalten einen Punkt.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 3 Minuten pro Durchgang.

##### VARIATIONEN

- ▶ Für einen Treffer der Verteidiger gibt es 2 Punkte.
- ▶ Die Angreifer spielen mit maximal 3 Kontakten.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Angreifer und Verteidiger eines Teams wechseln.
- ▶ Der Schwerpunkt des Coachings liegt auf den Angreifern, die ihre Überzahl ausnutzen und viele Treffer erzielen sollen.