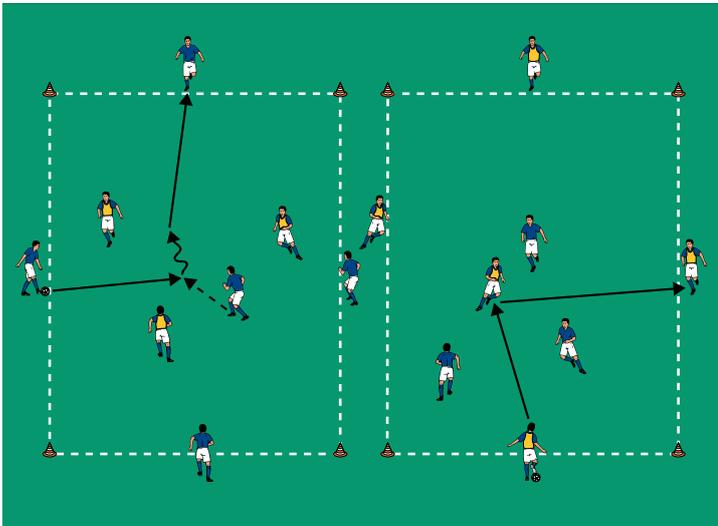


## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### RONDO

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Spieler verteilen sich an den Linien, ein weiterer besetzt die Mitte
- ▶ 3 Gegner einteilen
- ▶ Den Aufbau duplizieren

##### ABLAUF

- ▶ Die Mannschaft in Überzahl spielt auf Ballbesitz.
- ▶ Der zentrale Spieler bietet sich in den freien Räumen an.
- ▶ Nach Balleroberung versuchen die Gegner 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Anschließend erhält das Team in Überzahl wieder den Ball.

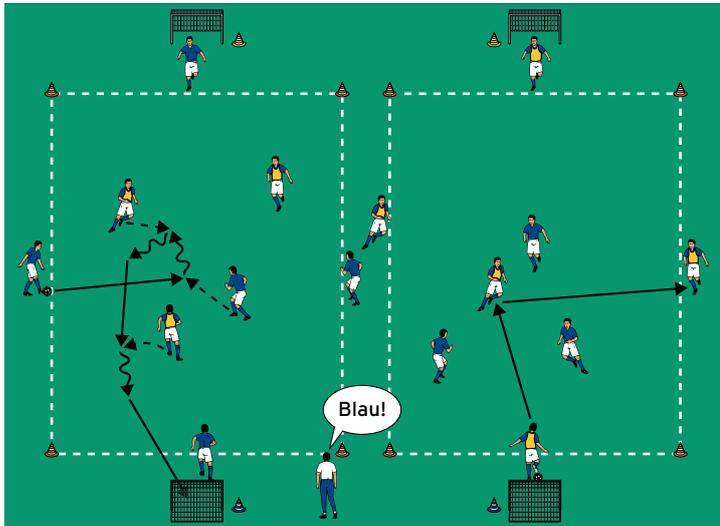
##### VARIATIONEN

- ▶ Der zentrale Spieler darf nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Maximal 2 Kontakte für die Außenspieler.
- ▶ Vereinfachen: Nur mit 2 Gegnern spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aufgaben- und Positionswechsel nach 3 Minuten.
- ▶ Die Außenspieler dürfen nicht angegriffen werden.

## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

## RONDO MIT ANSCHLUSSAKTION

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ An 2 Seiten pro Feld je ein Minitor aufstellen und daneben je ein farbiges Hütchen postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Mannschaft in Überzahl spielt auf Ballbesitz.
- ▶ Nach Balleroberung sagt der Trainer ein Tor an.
- ▶ Der Spieler, der auf der Seite vor dem Tor steht, wird zum zweiten Verteidiger.

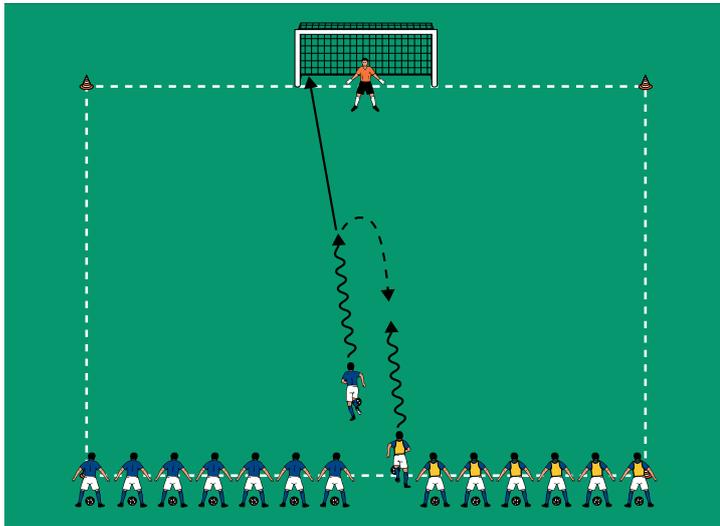
### VARIATIONEN

- ▶ 4 Minitore pro Feld aufstellen.
- ▶ Alle Minitore dürfen nach Balleroberung bespielt werden.
- ▶ Alle Spieler der Überzahlmannschaft werden zu Verteidigern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktion nach der Balleroberung laufen lassen bis ein Tor erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ Darauf achten, dass nach der Balleroberung schnell auf das angesagte Tor angegriffen wird.

## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

## UMSCHALTEN IN ÜBERZAHL UND UNTERZAHL

### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld in der Größe von 25 x 35 Metern markieren
- ▶ Ein Jugendtor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

### ABLAUF

- ▶ Blau dribbelt ins Feld und schließt auf das Tor ab.
- ▶ Sofort dribbelt Gelb ins Feld und versucht im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach dem Torabschluss startet der nächste blaue Spieler zum 2 gegen 1.
- ▶ Bei Balleroberung kann das Team den nächsten Spieler mit einem Pass aktivieren.

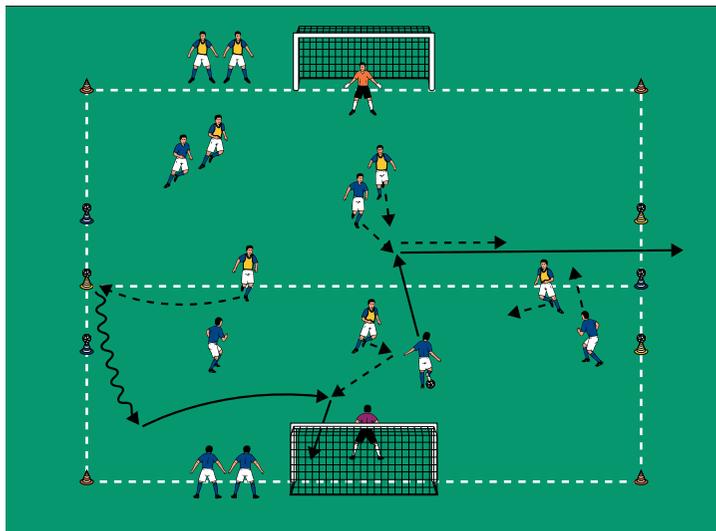
### VARIATIONEN

- ▶ Schusszone markieren.
- ▶ 2 Stürmer starten gleichzeitig.
- ▶ Ein Stürmer und ein Verteidiger starten gleichzeitig.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aktion bis zum 4 gegen 4 laufen lassen.
- ▶ Ein Angriff endet mit dem Torschuss.
- ▶ Aufbau eventuell duplizieren, um Wartezeiten zu verkürzen.
- ▶ Tore mitzählen.

## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

### SPIEL MIT RICHTUNGSWECHSEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Ein zweites Jugendtor aufstellen
- ▶ An jeder Seitenlinie 3 Hütchen in unterschiedlichen Farben aufstellen und auf diesen Bälle platzieren

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 + Torhüter
- ▶ Geht der Ball ins Seitenaus, spielen die Ballbesitzer mit einem Ball von der Seite weiter.
- ▶ Der Spieler, der ins Aus gespielt hat, holt den Ball und legt ihn auf das freie Hütchen.
- ▶ Auswechselspieler nach 2 Minuten wechseln.

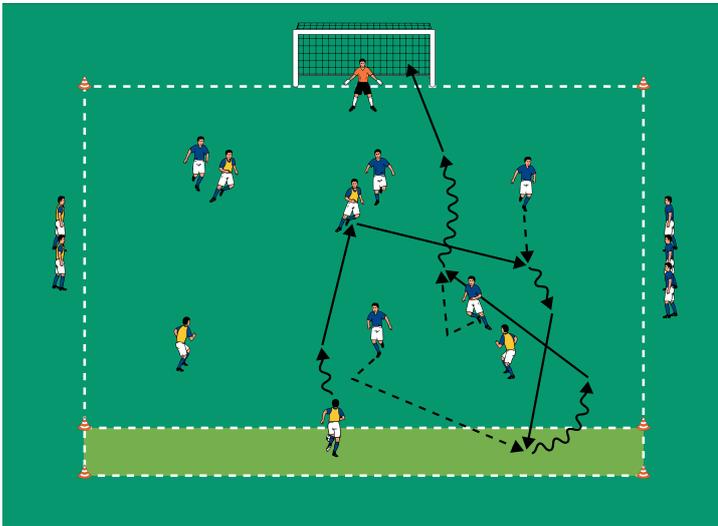
#### VARIATIONEN

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Trainer sagt die Farbe des Hütchens an, von dem der nächste Ball ins Spiel kommt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Seitenaus sorgt für einen Richtungswechsel und eine kurzzeitige Überzahl.
- ▶ Spiel ist intensiv, die Zeiten als Wechselspieler sorgen für kurze Pausen.

## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL MIT UMSCHALTZONE

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Ein Jugendtor entfernen
- ▶ Stattdessen auf der Seite eine Umschaltzone (Länge = 3 Meter) markieren

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 + einem Torwart
- ▶ Gelb hat das Angriffsrecht und spielt auf das Tor.
- ▶ Erobert Blau den Ball, kann sich das Team durch ein Spiel in die Umschaltzone das Angriffsrecht sichern.
- ▶ Nach 2 Minuten die Spieler wechseln.

#### VARIATIONEN

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Spiel im 6 gegen 6.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Umschaltzone darf von Verteidigern nicht betreten werden.
- ▶ Die Umschaltzone darf mit einem Pass oder einem Dribbling bespielt werden.