

Spielform: Umschalten XXL auf Tore

Übungsablauf:

Organisation:

Das Rote Team spielt zuerst 4 gegen 2 auf Ballbesitz gegen die beiden Spieler aus dem blauen Team, im kleinsten, schraffierten Feld. Nach 10 erfolgreichen Pässen untereinander, kann rot sofort auf die Tore angreifen und es entsteht ein Spiel 6 gegen 6. Sollte blau den Ball während dieser Zeit erobern, haben sie eine Möglichkeit zum Gegenangriff. Sollte blau den Ball im 4 gegen 2 gewinnen, spielen sie im grünen Viereck ein 6 gegen 4. Schafft die blaue Mannschaft 10 Kontakte dürfen sie direkt auf die Tore spielen. Erobert rot den Ball spielen sie aus dem Druck einen äußeren Mitspieler an und spielen anschließend auf die Tore im Spiel 6 gegen 6.



Schwerpunkt: Verbesserung Umschalten nach Ballverlust/ Ballgewinn

- Umschalten als Reaktion
- Ballgewinn → öffnender Pass/raus aus dem Druck
- Ballverlust → Gegenpressing

Methodik:

2 Kontakte → bei Spiel auf die Tore freies Spiel
Spielfeld verkleinern, vergrößern

Hilfsmittel:

- Leibchen (2 Farben)
- 8 Markierungshütchen (2 Farben) + 4 Stangen
- 3 Felder ineinander: 1. 10m x 10m / 2. 15m x 12m / 3. 20m x 35m