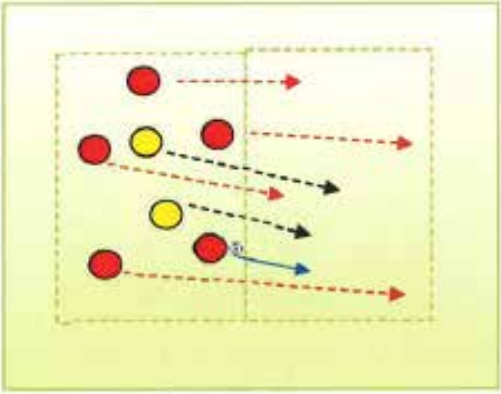
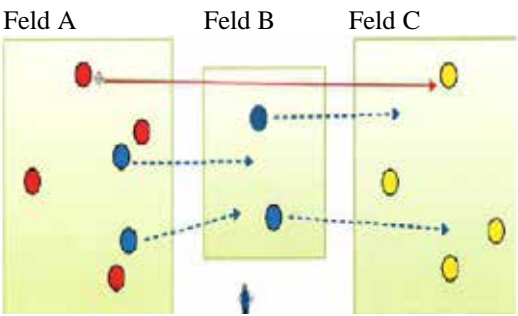


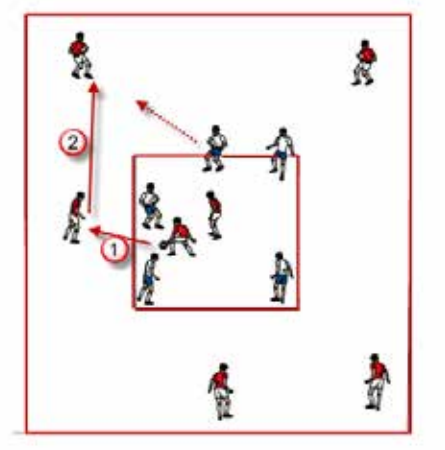

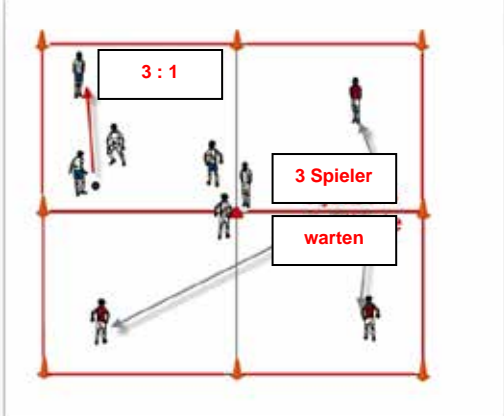





Umschalten Verteidigung – Angriff / Angriff- Verteidigung

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
15'	<p><u>Einlaufen</u></p> <p>Jeder Instruktor wählt eine Einlauf- form mit Ball.</p>		
10'	<p><u>4:2 in zwei Feldern</u></p> <p>Direktspiel oder 2 Kontakte Spieler in Ballbesitz kann das Feld mit einer Ballmitnahme wechseln. Alle Spieler folgen nach und spielen im anderen Feld weiter.</p>		<p>Variationen</p> <p>→ Spiel mit den Händen, um die technischen Schwierigkeiten zu eliminieren und das taktische Ver- ständnis zu för- dern.</p> <p>→ Anzahl Ballbe- rührungen</p> <p>→ Spielfelddimen- sionen und / oder Spielfeldformen</p>
10'	<p><u>4:2 mit Pressing</u></p> <p>Die Spieler in Ballbesitz kombinieren miteinander. Nach 5 aufeinanderfol- genden Zuspielen ist ein Zuspiel ins Feld C mittels langem Pass möglich. Die zwei Spieler im Feld B gehen darauf ins Feld C und versuchen dort den Ball zu erobern.</p>		<p>→ Anzahl Ballbe- rührungen</p> <p>→ Spielfelddimen- sionen und / oder Spielfeldformen</p> <p>→ Anzahl Spieler</p>

<p>10'</p>	<p><u>Umschalten 5:2 (Grichting)</u></p> <p>Mit normalem 5:2 beginnen. Nach Balleroberung, versuchen die beiden VT den Ball einem der beiden Aussenspieler zu spielen. Im Erfolgsfall verlassen sie das Viereck und nehmen die Position zwischen den beiden roten Hütchen ein. Die beiden Spieler die den Ball zuletzt gespielt haben, gehen in die Mitte und sind nun die VT. Die beiden Aussenspieler gehen in das Viereck hinein, in dem sie einen Pass spielen. Dieser Pass ist zu Beginn frei; danach, wenn das Spiel verstanden wurde und das Niveau der Spieler es erlaubt, kann dieser Pass unterbunden werden, um die Übung dynamischer zu gestalten.</p> <p>Nach Ballverlust, versuchen die Spieler in Überzahl zu verhindern, dass die beiden VT den Ball zu den Aussenspielern spielen. Im Erfolgsfall wird das Spiel normal 5:2 weiter gespielt.</p>	 <p style="text-align: center;">  Grichting.avi </p>	<p>Variationen</p> <p>→ Spielfelddimensionen und / oder Spielformen</p> <p>→ Anzahl Ballberührungen</p> <p>→ Regeln zum Umschalten (das def. Spiel vollkommen frei lassen)</p> <p>→ Spieler können auch mit dem eroberten Ball nach aussen dribbeln</p>
<p>10'</p>	<p><u>Vom 5:2 zum 7:4 (Brasil)</u></p> <p>Mit normalem 5:2 beginnen. Nach Balleroberung versuchen die beiden VT den Ball einem der 5 Aussenspieler zu spielen, und es entsteht ein 7:4</p> <p>Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, lässt ein Spieler im Viereck, während die anderen das Viereck verlassen, um den Ball zu zurückzuerobern. Wenn sie den Ball zurückerobert, versuchen sie in das Viereck zurückzukommen, um ein 5:2 zu spielen. Die Anderen versuchen ihrerseits dies zu verhindern.</p> <p>Achtung: Das Spiel wird in dynamischer Art und Weise gespielt und kann sehr intensiv sein. Auf die Erholungszeiten Acht geben!</p>		<p>Variationen</p> <p>→ Spiel mit den Händen, um die technischen Schwierigkeiten zu eliminieren und das taktische Verständnis zu fördern.</p> <p>→ Anzahl Ballberührungen</p> <p>→ Spielfelddimensionen und / oder Spielfeldformen</p> <p>→ Regeln zum Umschalten (Anzahl Spieler, die das Viereck verlassen können um zu verteidigen, Anzahl Ballberührungen der VT ev. frei lassen).</p>

<p>10'</p>	<p>3:1 + 3 Aussenspieler + 2 VT (River Plate)</p> <p>Es hat 3 Teams mit je 3 Spielern. Die Übung beginnt in einem Viereck mit einem 3:1. Die 3 Spieler in Ballbesitz (blau) müssen mindestens 5 Pässe machen, bevor sie einem der 3 Spieler (rot) in den anderen Vierecken spielen können. Wenn der Pass gelingt, versuchen die drei roten Spieler zusammen so schnell wie möglich in die Zone des Balles zu gelangen. Die drei blauen Spieler verteilen sich auf die verbleibenden Vierecke. Der weisse VT, der den Ball nicht erobert konnte, platziert sich in der Mitte als passiver VT (Pause). Einer der weissen VT der wartet, wird aktiv im neuen Viereck, wo die drei roten Spieler in Ballbesitz sind. Ein neues 3:1 wird gespielt.</p> <p>Wenn der VT den Ball erobert, versucht er einen der Spieler in den 3 anderen Vierecken anzuspielen. Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, wird zur verteidigenden Mannschaft (ein aktiver VT, zwei passive VT, die im Zentrum warten). Die Spieler der Mannschaft, die den Ball erobert hat, platzieren sich in einem der drei verbleibenden Vierecke. Ein neues 3:1 wird gespielt.</p>	<p style="text-align: center;">  Brésil.avi </p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">  River Plate.avi </p> <p>Achtung: Das Spiel wird in dynamischer Art und Weise gespielt und kann sehr intensiv sein. Auf die Erholungszeiten Acht geben.</p>	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Spiel mit den Händen, um die technischen Schwierigkeiten zu eliminieren und das taktische Verständnis zu fördern. → Anzahl Ballberührungen → Spielfelddimensionen und / oder Spielfeldformen → Regeln zum Umschalten (Den Spielern Zeit geben, einen Pass zu spielen, bevor Pressing gemacht wird) → Anzahl Spieler
<p>10'</p>	<p>2 Teams + 2 TH- vom 2:1 zum 1:2 zum 3:2 zum 1:1TH (Wolfsburg)</p> <p>Es hat 2 Mannschaften von 6 bis 8 Spielern und zwei TH. Auf dem Feld befinden sich 2 mal 2 VT und je ein ST + 2 TH. Der TH beginnt das Spiel, in dem er den Ball mit der Hand zu einem der zwei VT spielt. Diese probieren, einen Pass zu ihrem ST zu spielen. Dieser, probiert im 1:2 ein Tor zu erzielen.</p> <p>Wenn die VT den Ball erobern, spielen sie nach vorne, oder laufen mit dem Ball am Fuss über die Linie und schaffen so eine 3:2 Situation. Wenn sie den Ball verlieren oder der TH hält, sucht der Gegner schnell das ST-Anspiel, der sich in einer 1:1 Situation mit dem TH befindet.</p> <p>Das Spiel beginnt immer mit einer doppelten 2:1 (2VT:1ST) Situation und einem Anspiel des TH.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">  Wolfsburg.avi </p> <p>Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. Die Pausenzeiten entsprechen den Rotationen zwischen den verschiedenen Paaren oder Trios.</p>	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Anzahl Ballberührungen → Spielfelddimensionen und / oder Spielfeldformen → Verschiedene Vorgaben für die 2 Spielzonen → Verschiedene Regeln (mind. Anzahl Pässe aneinanderreihen, 1. Pass obligatorisch in die andere Zone, ...)

10'

2 Teams + 2 TH vom 1:1 zum 4:4 (Arsenal)

Es hat 2 Teams, ein Team A und ein Team B und zwei TH.

Jeder Spieler hat einen Ball

Der Trainer bestimmt welches Team zuerst angreift. Ein Spieler greift das Tor an und ein Spieler der anderen Mannschaft verteidigt. Dies ist eine **1:1 Situation**.

Wenn der VT den Ball erobert, wechseln die Aufgaben er versucht einen Treffer zu erzielen. Also ein 1:1 auf das andere Tor.

Wenn ein Tor erzielt wird, tritt ein Spieler der Mannschaft die das Tor erhalten hat in das Spiel ein und schafft so eine **2:1 Situation**.

Wenn wieder ein Tor erzielt wird, ergibt sich eine **2:2 Situation**.

Dito bis zum 4:4 spielen lassen. Die TH und Spieler neben dem Tor müssen immer bereit sein für das Auslösen der nächsten Aktion.

Für die Variationen ist immer das Rad des Spiels als Hilfsmittel zu nehmen

Bei allen Einheiten hat der Instruktor eine Variation um das Spiel / Training zu vereinfachen oder zu erschweren im Kopf.



Arsenal.avi

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. **Die Intensität ist variabel. Der Trainer muss Acht geben auf die Pausen.**

Variationen

→ Spielfelddimensionen und / oder Spielformen

→ Spielregeln (das Spiel wird auch fortgesetzt, wenn der Ball ins Aus geht, oder der TH den Ball hält)



