
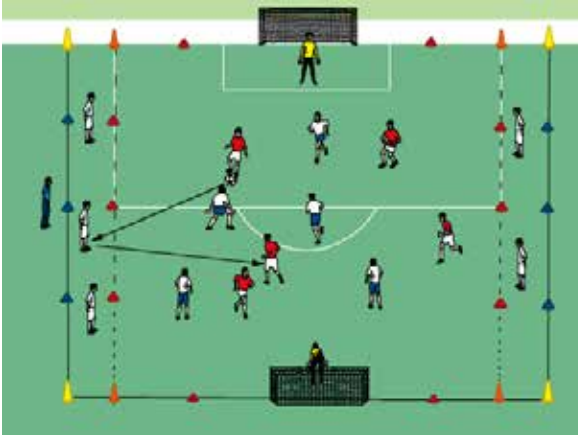


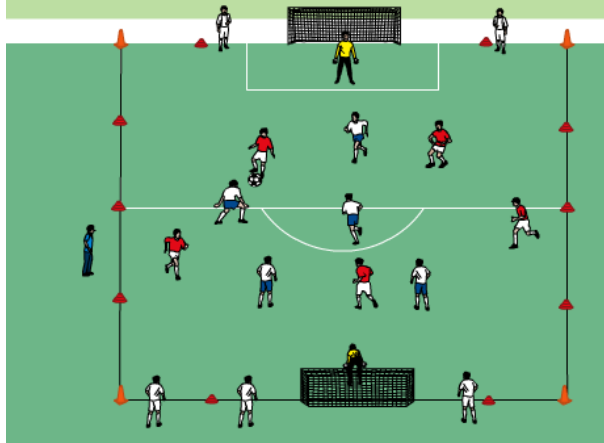
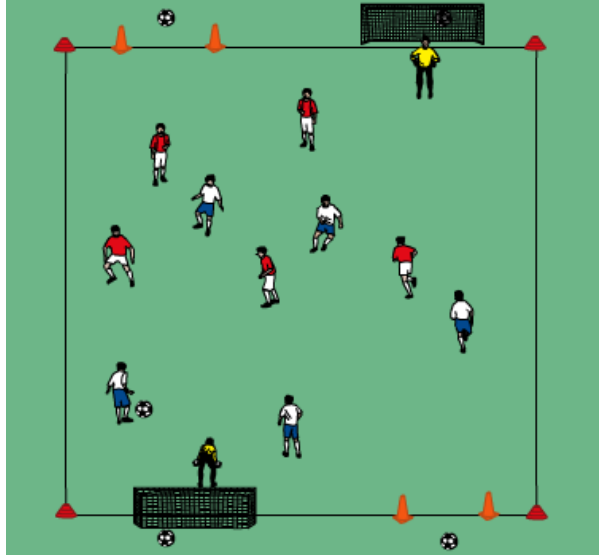


# Vom 5:5 zum 3:3 (TA-TE)

## EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
10'	<p><b>Einlaufen TE mit Ball</b></p> <p><u>Spiele 5:5 als Basis</u></p> <p><b>Spiel 5:5 mit zwei TH</b></p> <p>→ Welches offensive Verhalten?</p> <p>→ Welches defensive Verhalten?</p> <p>→ Welche KO und ME Einflüsse?</p> <p>→ Welche TA /TE Einflüsse?</p>	<p>TL machen das Individuell</p> 	<p><b>Instruktor geht vom 5:5 auf das 3:3 hinunter. Oder auch einmal auf ein 8:8</b></p> <p>→ Was verändert sich in Bezug auf Offensiv/bez. Defensiv-Verhalten</p> <p>→ KO / ME</p> <p>→ TA/TE</p>
10'	<p><b>Variationen mit Aussenspieler</b></p> <p>→ Welche Veränderung des offensive Verhalten?</p> <p>→ Welche Veränderung des defensive Verhalten?</p> <p>→ Welche KO und ME Einflüsse?</p> <p>→ Welche TA /TE Einflüsse?</p>		<p><b>Instruktor geht vom 5:5 auf das 3:3 hinunter. Oder auch einmal auf ein 8:8</b></p> <p>→ Was verändert sich in Bezug auf Offensiv/bez. Defensiv-Verhalten</p> <p>→ KO / ME</p> <p>→ TA/TE</p>



<p>10'</p>	<p><b>Variationen mit Spieler hinter dem Tor</b></p> <p>→ Welche Veränderung des offensive Verhalten?</p> <p>→ Welche Veränderung des defensive Verhalten?</p> <p>→ Welche KO und ME Einflüsse?</p> <p>→ Welche TA /TE Einflüsse?</p> <p><b><u>Spiele auf verschiedene Tore</u></b></p>		<p>Instruktor geht vom 5:5 auf das 3:3 hinunter. Oder auch einmal auf ein 8:8</p> <p>→ Was verändert sich in Bezug auf Offensiv/bez. Defensiv-Verhalten</p> <p>→ KO / ME</p> <p>→ TA/TE</p>
<p>10'</p>	<p><b>Spiel auf 4 Tore</b></p> <p><b>Vorgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Man muss in eines der zwei gegnerischen Tore treffen. Jede Mannschaft verteidigt ein grosse und ein kleines Tor.</li></ul> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anzahl Ballberührungen</li><li>- Spielfelddimensionen</li><li>- Tore erzielen in dem man mit dem Ball am Fuss durch die Tore hindurch geht</li><li>- Wenn der Ball am Tor vorbei geht, holt der verantwortliche Spieler den Ball. Die andere Mannschaft nimmt den Ball hinter dem Tor und greift in Überzahl an</li><li>- ????</li></ul> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TE unter Druck</li><li>- Offensive Wahl</li><li>- Den Gegner fixieren und das Spiel wechseln</li><li>- Verteidigen wo die Gefahr ist (dribbeln, Pass oder Schuss)</li></ul>		<p>Instruktor geht vom 5:5 auf das 3:3 hinunter. Oder auch einmal auf ein 8:8</p> <p>→ Was verändert sich in Bezug auf Offensiv/bez. Defensiv-Verhalten</p> <p>→ KO / ME</p> <p>→ TA/TE</p>
<p>10'</p>			

<p>10'</p>	<p><b><u>Spiel auf mehrere Tore</u></b></p> <p><b>Vorgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man muss in eines der zwei Tore des Gegners treffen. Jede Mannschaft verteidigt 3 kleine oder ein grosses Tor. Der Trainer gibt die Spielart vor (Spiel auf die grossen Tore auf einem engen Feld oder Spiel auf die 3 Tore auf einem grösseren Feld). Der Trainer wechselt die Spielrichtung nach seinem Gutdünken. Die Torhüter sind Joker wenn das Spiel auf die kleinen Tore gespielt wird.</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl Ballberührungen</li> <li>- Spielfelddimensionen</li> <li>- Tore erzielen in dem man mit dem Ball am Fuss durch die Tore hindurch geht</li> <li>- Tore der verschiedenen Farben = mit dem Ball am Fuss oder in das Tor treffen je nach Farbe</li> </ul>		<p><b>Instruktor geht vom 5:5 auf das 3:3 hinunter. Oder auch einmal auf ein 8:8</b></p> <p>→ Was verändert sich in Bezug auf Offensiv/bez. Defensiv-Verhalten</p> <p>→ KO / ME</p> <p>T/ATE</p>
<p>10'</p>	<p><b><u>Spiel mit 3 Zonen</u></b></p> <p><b><u>Spiel in 3 Zonen mit fixen Spielern in den Zonen</u></b></p> <p><b>Vorgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In den Aussenzonen: 2 gegen 2. In der Mittelzone: 1 gegen 1</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl Ballberührungen in den Zonen</li> <li>- Spielfelddimensionen</li> <li>- Diverse Regeln (erzieltes Tor, ein Spieler in der offensiven Zone als Zugabe, um Überzahl zu schaffen ...)</li> </ul> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 gegen 2, 1 gegen 1, 3 gegen 2, 2 gegen 1</li> <li>- Den Ball abschirmen und Lösungen suchen im 1 gegen 1</li> <li>- Überzahl schaffen</li> </ul>		<p><b>Instruktor zeigt auch das Verhalten in der Über- und Unterzahl</b></p> <p>→ 2:1, 3:2 / 1:2, 2:3 etc.</p>



10'

### Spiele mit Vorgaben

#### Spiel mit individueller Deckung

##### **Vorgaben**

- Jeder Spieler deckt einen Gegner; Er ist nur für diesen verantwortlich (Mann gegen Mann)

##### **Variation**

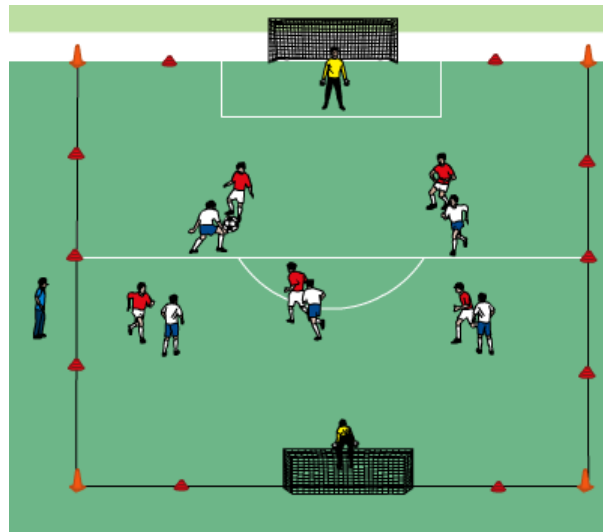
- Spielfelddimensionen
- Anzahl Ballberührungen

##### **Coaching**

- TE unter Druck
- Decken - sich lösen

##### **Bemerkungen**

- Achtgeben auf gleiche Stärkeverhältnisse der Spieler



15'

#### Spiel mit den nummerierten Spielern

##### **Vorgaben**

- Jeder Spieler der beiden Mannschaften bekommt eine Nummer. Der Trainer, nach seinem Gutdünken, nennt die Nummern. Die genannten Spieler gehen auf das Feld, die anderen gehen raus. So kreiert man eine Über- oder Unterzahl, sowie 2 gegen 2, 3 gegen 3 oder auch 1 gegen 1 Situationen.

##### **Variation**

- Spielfelddimensionen
- Anzahl Ballberührungen je nach Anzahl Spielern auf dem Feld.

##### **Coaching**

- Adaptation an die Spielsituation
- Konzentration
- Technische und taktische Entscheidungen

##### **Bemerkungen**

Achtgeben auf die Spielzeit je nach Situation. 1 gegen 1 kann man nicht eine Minute lang spielen

