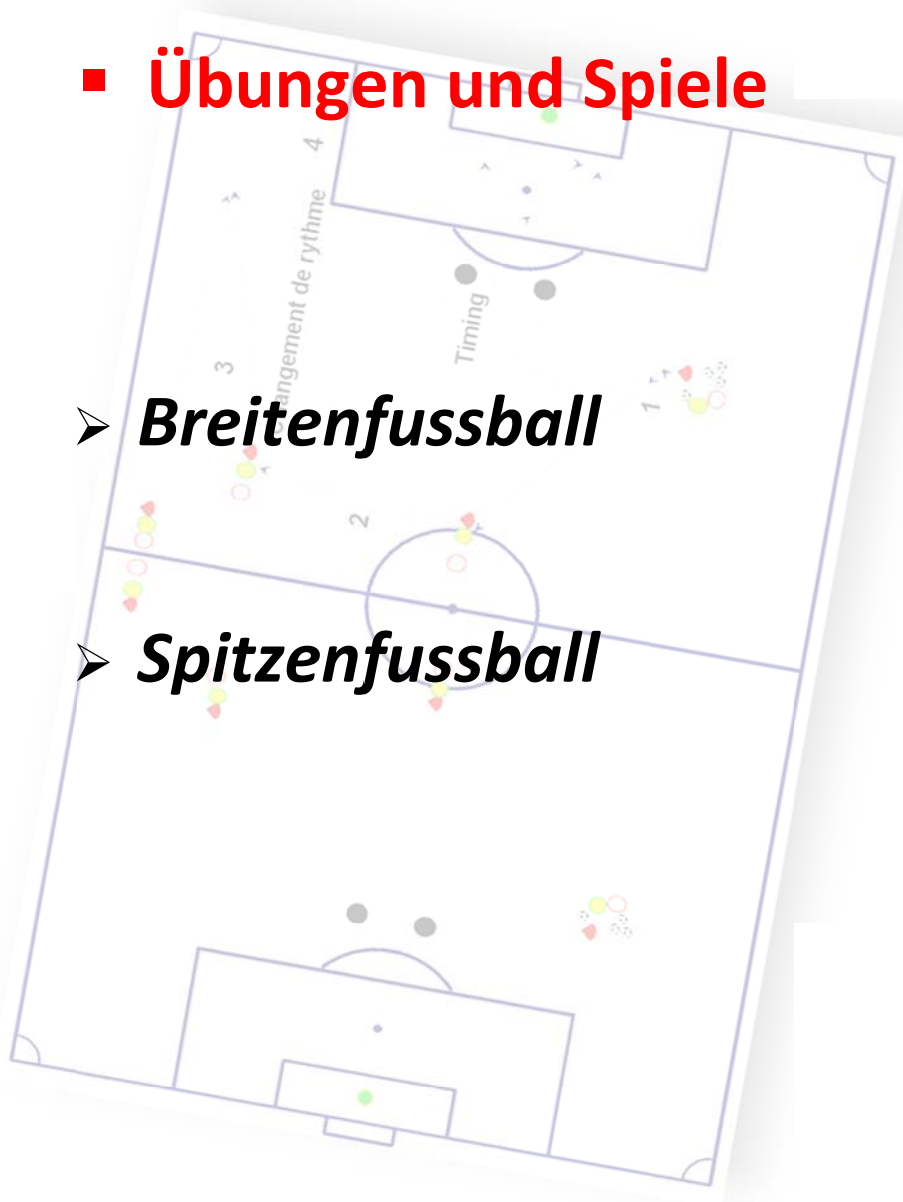


Das Umschalten

■ Übungen und Spiele

➤ **Breitenfussball**

➤ **Spitzenfussball**



Modul Fortbildung - Das Umschalten

Inhalt der praktischen Lektion

Vorangehende Bemerkungen

- Die Spieldauer hängt von der Intensität ab. Der Trainer muss die physische Verfassung der Spieler kontrollieren. Hohe Intensität = kürzere Arbeitsdauer, durchschnittliche Intensität = längere Arbeitsdauer. Die Pausen erlauben die Korrektur und die Aufgleisung der Variationen
- Die Spielfeldgrößen müssen dem Niveau der Spieler angepasst werden
- Bei Gleichstand der Anzahl Spieler kann das Niveau zu hoch sein. Die Bestimmung eines Jokers kann den Gleichstand der Anzahl Spieler verhindern und ermöglicht die Übung oder die Spielform zu erleichtern.

Wenn eine Übung oder eine Spielform nicht funktioniert, können die 2 unten genannten Übungen helfen, die Qualität zu verbessern.

Teil 1 - 30 Minuten

Der Instruktor zeigt ein **technisches, freies Einlaufen** vor mit einer Einführung der **neuen SUVA Übungen**. Das Einlaufen findet in Bewegung statt und beinhaltet eine oder mehrere technische Gesten mit einer dynamischen Ausübung.

Teil 2 - 90 Minuten

Je nach Niveau der Teilnehmer wählt der Instruktor 3-5 Spielformen oder Übungen aus.

Der Instruktor

- zeigt die Übungen oder die Spielformen vor
- zeigt die Coachingakzente auf
- bestimmt die Arbeitsdauer
- lässt die Teilnehmer versuchen, die originalen Arbeitszeiten zu behalten.
- befragt die Teilnehmer sofort über die verschiedenen Mittel zur Variation der Übung oder der Spielform, über die Intensität des Spiels und die mentale Anforderung
- kontrolliert ebenso das Erworbenes der Fortbildungskurse der 2 vergangenen Jahre (2009 – 2010).

Die Wiederholung der Übungen oder Spielformen können 1-3 Einheiten enthalten.

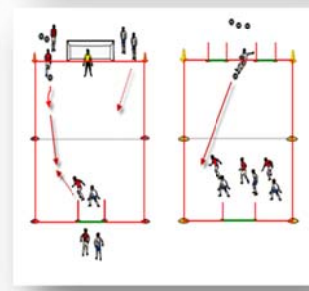
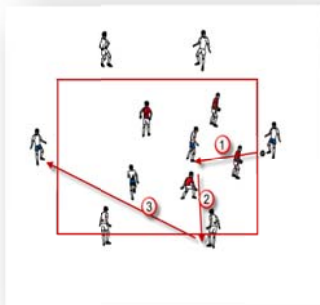
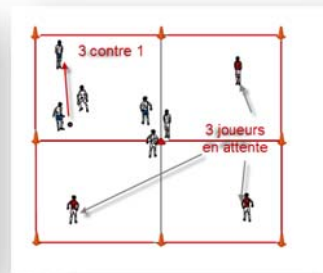
Die Teilnehmer

- schlagen Variationen vor und der Instruktor wählt eine aus, um die Übung oder die Spielform vorzuzeigen
- geben ihre Ratschläge zum Coaching, die positive oder negative Durchführung der Übung oder der Spielform, den Erfolg, geben den Rahmen vor in Bezug auf den Einsatz der Teilnehmer (Spieler)

Am Ende der Einheit, befragt der Instruktor die Spieler

- Was behalten sie von der Einheit?

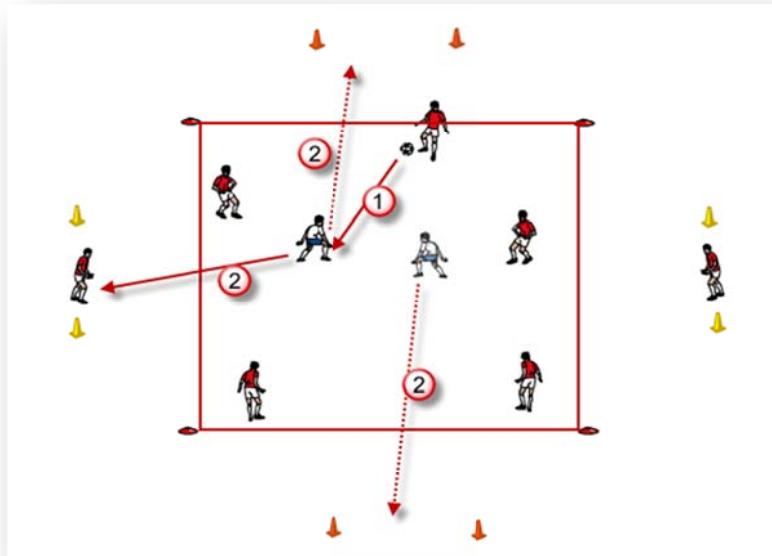
Übungen und Spiele



Fortbildungskurs - Das Umschalten: Übungen und Spiele

Thema

5 gegen 2 + 2 Aussenspieler - Umschalten Vert.-Angriff und Angriff-Vert. Griching



Die Übung beginnt normal mit einem 5 gegen 2.

Nach Eroberung des Balles, versuchen die beiden Verteidiger den Ball einem der beiden Aussenspieler zu spielen. Im Erfolgsfall verlassen sie das Viereck und nehmen die Positionen zwischen den beiden **roten** Hütchen ein. Die beiden Spieler, die den Ball zuletzt gespielt haben, nehmen den Platz in der Mitte als Verteidiger ein. Die beiden Aussenspieler gehen in das Viereck hinein, in dem sie einen Pass spielen. Dieser Pass ist zu Beginn frei; danach, wenn das Spiel begriffen wurde und das Niveau der Spieler es erlaubt, kann dieser Pass unterbunden werden, um die Übungen dynamischer zu gestalten.

Nach Ballverlust, versuchen die Spieler in Überzahl zu verhindern, dass die beiden Verteidiger den Ball zu den beiden Aussenspielern spielen. Im Erfolgsfall wird das Spiel normal im 5 gegen 2 weiter gespielt.

Variationen

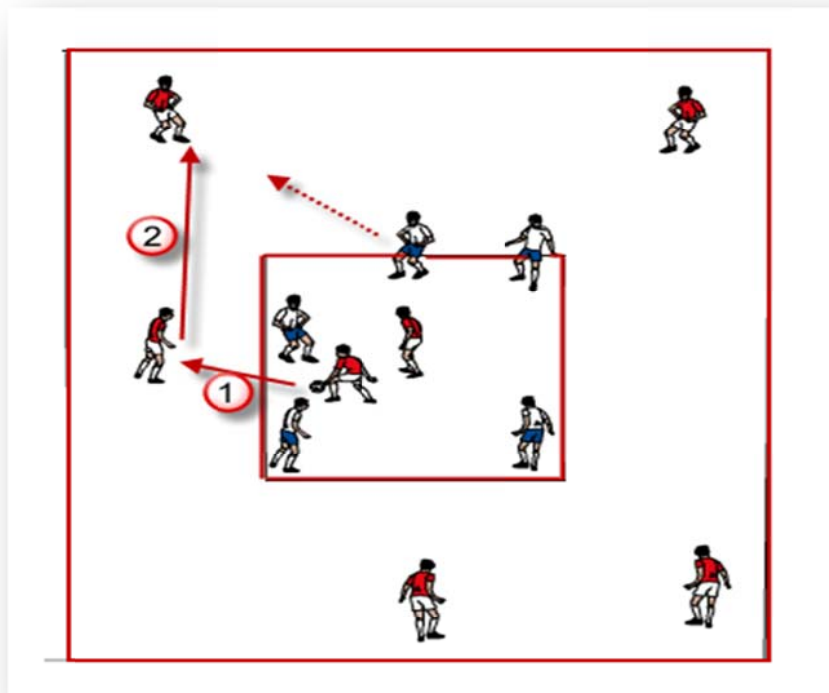
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Regeln zum umschalten (das defensive Spiel vollkommen frei lassen)

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



Vom 5 gegen 2 zum 7 oder 8 gegen 5 - Umschalten Vert.-Angriff und Angriff-Vert. - Brasil



Die Übung beginnt normal mit einem 5 gegen 2.

Nach Balleroberung versuchen die beiden Verteidiger den Ball einem der 5 oder 6 Aussenspieler zu spielen. Im Erfolgsfall bleibt ein Spieler im Viereck und unterstützt seine Kameraden, die draussen sind. Die Aussenspieler probieren den Ball zu halten, in dem sie den Spieler in der Mitte mit einbeziehen. Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, lässt 1 oder 2 Spieler im Viereck, während die anderen das Viereck verlassen, um den Ball zurückzuerobern. Wenn sie den Ball zurückerobern, versuchen sie ins Viereck zurückzukommen, um ein 5 gegen 2 zu spielen. Die Anderen versuchen ihrerseits dies zu verhindern.

Das Spiel wird in dynamischer Art und Weise gespielt und kann sehr intensiv sein. Auf die Erholungszeiten Acht geben.

Variationen

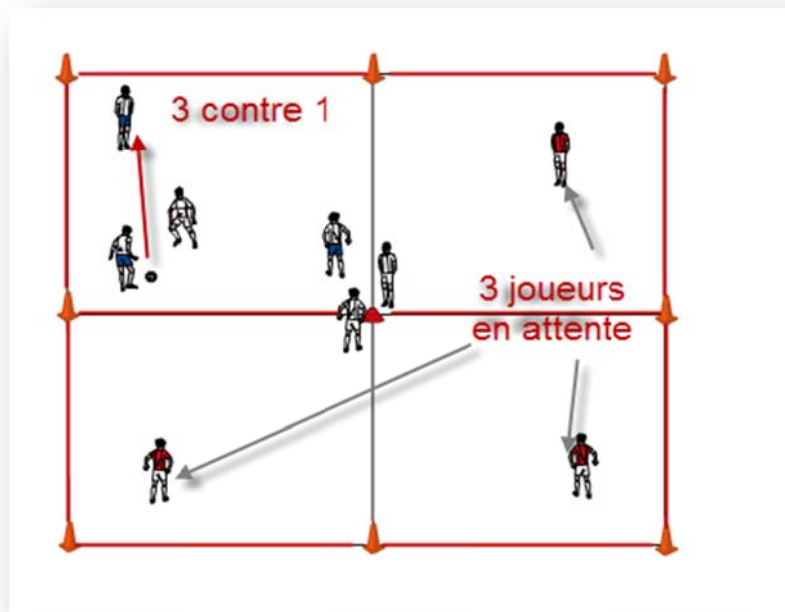
- Spiel mit den Händen, um die technische Schwierigkeit zu eliminieren und das taktische Verständnis zu fördern
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Regeln zum umschalten (Anzahl Spieler, die das Viereck verlassen können, um zu verteidigen, ...)

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



3 gegen 1 + 3 Aussenspieler + 2 passive Verteidiger - Umschalten Vert.- Angriff und Angriff-Vert. - River Plate



Es hat **3 Mannschaften mit je 3 Spielern**. Die Übung beginnt in einem der 4 Vierecke mit einem 3 gegen 1.

Die 3 Spieler in Ballbesitz (blau) müssen mindestens 5 Pässe machen, bevor sie mit einem der 3 Spieler (rot) in den anderen Vierecken spielen können. Wenn der Pass gelingt, versuchen die 3 **roten** Spieler zusammen so schnell wie möglich in die Zone des Balles zu gelangen. Die 3 **blauen** Spieler verteilen sich auf die 3 verbliebenen Vierecke. Der **weisse** Verteidiger, der den Ball nicht erobern konnte, platziert sich in der Mitte als passiver Verteidiger (Pause). Einer der **weissen** Verteidiger, der wartet, wird aktiv im neuen Viereck, wo die 3 **roten** Spieler in Ballbesitz sind. **Ein neues 3 gegen 1 wird gespielt.**

Wenn der Verteidiger 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 Verteidiger, 2 passive Verteidiger, die im Zentrum warten). Die Spieler der Mannschaft, die den Ball erobert hat, platzen sich in einem der 3 verbleibenden Vierecke. Ein neues 3 gegen 1 beginnt mit denselben Regeln.

Das Spiel wird in dynamischer Art und Weise gespielt und kann sehr intensiv sein. Auf die Erholungszeiten Acht geben.

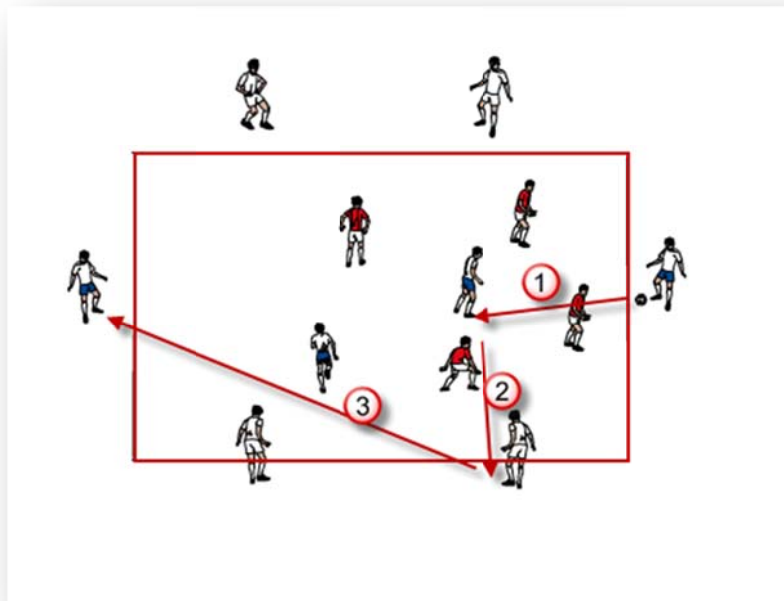
Variationen

- Spiel mit den Händen, um die technische Schwierigkeit zu eliminieren und das taktische Verständnis zu fördern
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Regeln zum umschalten (Den Spielern Zeit geben, einen Pass zu spielen, bevor Pressing gemacht wird,...)
- Anzahl Spieler

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



4 gegen 4 + 4 Joker – defensives Umschalten – Angriff und Angriff-Verteidigung - Barça

Es hat 3 Mannschaften mit 4 Spielern.

4 Verteidiger (**Rot**) platzieren sich im Inneren des Rechteckes. Die 4 Stürmer (**Weiss**) verteilen sich auf die 2 Seiten mit 2 Spielern pro Seite. Die Joker (**Blau**) verteilen sich in folgender Weise: 2 auf die 2 kleinen Seiten und 2, dynamischer, im Innern des Vierecks.

Bei einem Spiel am Boden, oder einem langen Ball zu den Spielern, die sich auf den 2 Seiten befinden, **ist das Ziel, von einer Seite zur andern zu gelangen**, in dem die Intervalle, das Spiel über die Seiten oder der lange Ball gesucht wird. Die Spieler auf der Seite müssen **so nahe wie möglich der Linien sein**.

Nach Balleroberung, versucht die **rote** Mannschaft so schnell wie möglich mit den Jokern zu spielen und dem Spiel Raum geben, in dem man über die grossen Seiten spielt. Die **weissen** Spieler, die sich auf den grossen Seiten befinden, werden Verteidiger im Innern des Vierecks.

Das Spiel wird in dynamischer Art und Weise gespielt und kann sehr intensiv sein. Auf die Erholungszeiten Acht geben.

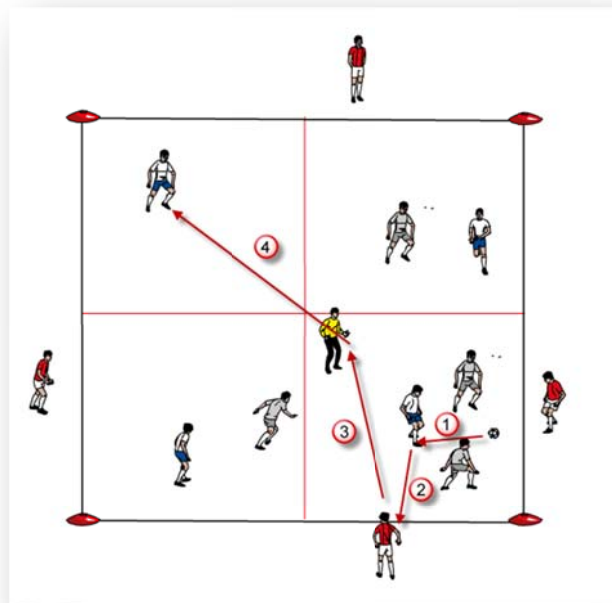
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Anzahl Spieler, Möglichkeit mit 2 Mannschaften von 2 Spielern und 3 Jokern zu spielen

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



4 + 4 + 1 Joker gegen 4 – Umschalten Angriff - Verteidigung - Basel

Es hat **3 Mannschaften mit 4 Spielern und 1 Joker**.

4 **blaue** Spieler, verteilt in die 4 kleinen Vierecke, halten den Ball mit Hilfe der 4 **roten** Aussenspieler, die sich um das grosse Viereck herum befinden und 1 **gelber** Joker, der eine axiale Position einnimmt. Die 4 **graue** Spieler versuchen den Ball zu erobern.

Nach der Balleroberung durch die 4 **graue** Spieler, versuchen diese ihrerseits den Ball zu halten, aber ohne Hilfe der **roten** Aussenspieler. Die 4 **blauen** Spieler und der Joker versuchen den Ball zurückzuerobern und einen Pass einem **roten** Aussenspieler, der draussen geblieben ist, zu spielen. Die Spielsequenz wird in diesem Moment beendet.

Das Spiel wird unter mit Spielsequenzen gespielt. Die Spielpausen erlauben kurze Korrekturen und Variationen vorzunehmen.

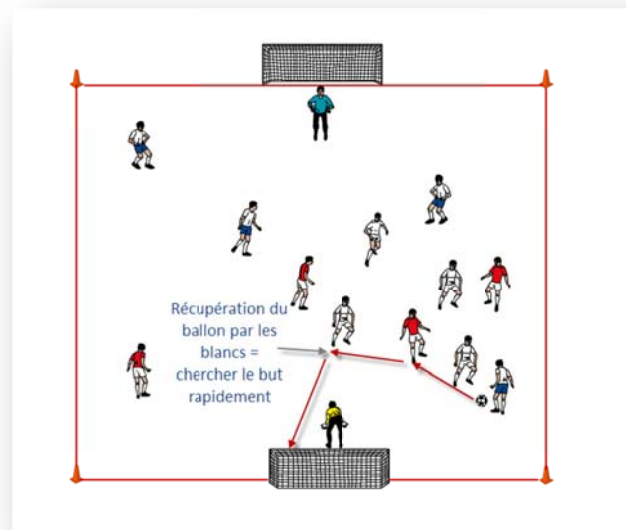
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Freies Verschieben der Spieler
- Aneinanderreihung der Sequenzen

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



4 + 4 gegen 4 + 2 Torhüter – Umschalten Angriff - Vert. und Vert.- Angriff - Atletico

Es hat **3 Mannschaften mit 4 Spielern und 2 Torhütern.**

2 Mannschaften spielen zusammen gegen eine dritte Mannschaft. Die 8 Spieler beginnen mit dem Ballbesitz. **Jedes Mal wenn sie 6, 8 oder 10 Pässe geschafft haben, bekommen sie einen Punkt.** Die Mannschaft in Unterzahl probiert den Ball zu erobern.

Nach Balleroberung probiert die Mannschaft in Unterzahl so schnell wie möglich eines der 2 Tore zu treffen. Die beiden anderen Mannschaften verteidigen so schnell wie möglich, um einen Abschluss zu verhindern. Das Spiel wird unterbrochen, wenn der Ball das Spielfeld verlässt oder wenn ein Tor erzielt wird. Wenn der Torhüter den Ball hat, spielt er je nach Vorgaben mit der Mannschaft in Überzahl oder jener in Unterzahl.

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. Die Intensität ist erhöht für die Mannschaft in Unterzahl. Die Arbeits- und Pausenzeiten müssen adaptiert werden, um die Qualität und die Motivation zu halten, und die Rotation zwischen Über- und Unterzahl zu ermöglichen.

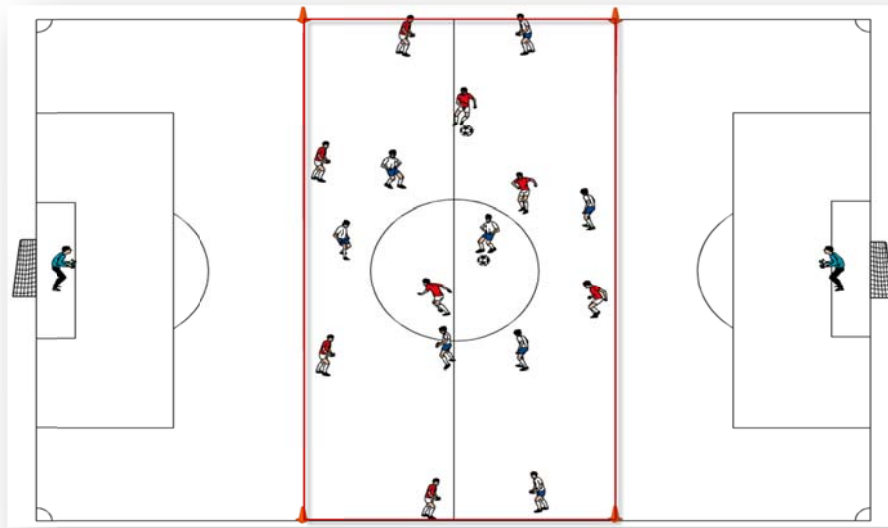
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Möglichkeit für die Mannschaft in Überzahl einen Punkt zu erzielen nach 6, 8 oder 10 Pässen

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

2 Mannschaften von 6 bis 8 Spielern + 2 Torhüter – Umschalten Angriff – Verteidigung und Verteidigung – Angriff - Zürich



Es hat **2 Mannschaften mit 6 bis 8 Spielern**, die in einer **Mittelzone positioniert sind** und **2 Torhüter**.

Jede Mannschaft lässt den Ball in der Mittelzone zirkulieren. Mit einem visuellen Signal als Auslöser werfen sich die beiden Mannschaften nach vorne und probieren mit einem **vertikalen Pass** abzuschliessen. Mit gewissen Vorgaben (Anzahl Ballberührungen, Spiel über die Seiten,...) kann der Trainer die Spieler zu gewissen Auswahlmöglichkeiten drängen oder neue Spielsituationen kreieren. Es ist aber unabdingbar, dass die Spieler zu Beginn **realistische Lösungen** suchen.

Eine zweite Situation kann kreiert werden: Auf ein visuelles Signal (rotes oder blaues Leibchen) gibt der Trainer eine weitere Aufgaben: **welche Mannschaft greift an?** Die andere Mannschaft spielt den Ball weg und verteidigt.

Das Spiel wird in Form von Sequenzen gespielt. **Der Trainer zögert nicht, Vorgaben vorzugeben, die die Spieler andauernd dazu drängt, sich zu adaptieren. Mit dem Einfachen beginnen und dann das Schwierige hinzufügen.**

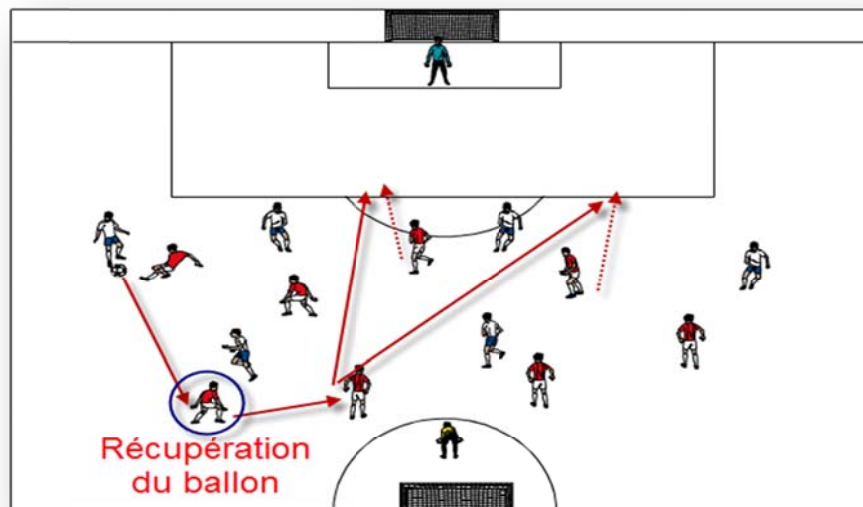
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Spiel 5 gegen 5 auf reduzierter Spielfläche
- Ein Tor erzielen mit einer reduzierten Anzahl Pässe und Zeitlimite
- Spielregeln (über die Seiten kommen, mit einem Zentrumsspieler spielen bevor man auf das Tor spielt,...)



Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

2 Mannschaften + 2 Torhüter – Umschalten Angriff - Vert. und Vert. - Angriff - YB

Es hat **2 Mannschaften und 2 Torhüter**. 1 Mannschaft (**Rot**) spielt in Überzahl 8 gegen 6.

Die Mannschaft in Unterzahl (**Blau**) beginnt das Spiel mit einem Pass seines Torhüters. Sie probiert auf das Tor in der Mitte des Feldes zu spielen. Die **rote** Mannschaft, in Überzahl, probiert den Ball zurückzuerobern und so schnell wie möglich auf das gegnerische Tor zu spielen.

Wenn der Ball das Spielfeld verlässt oder wenn die Aktion mit einem Tor abgeschlossen wird, beginnt das Spiel mit der Mannschaft in Unterzahl.

Es ist wichtig, während dem eine neue Sequenz beginnt, auf das Verschieben der Mannschaft in Überzahl zu beharren. Man kann auch einen 1. Pass frei spielen lassen oder eine Verschiebungslinie aufzeichnen.

Je nach Regeln (weniger als 3 Pässe bis zum Abschluss = 2 Punkte, 1 Pass und Abschluss = 3 Punkte,...), kann der Trainer die Spieler zu verschiedenen, adaptierten Wahlmöglichkeiten drängen.

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. **Nicht vergessen Rollen zu wechseln!**

Variationen

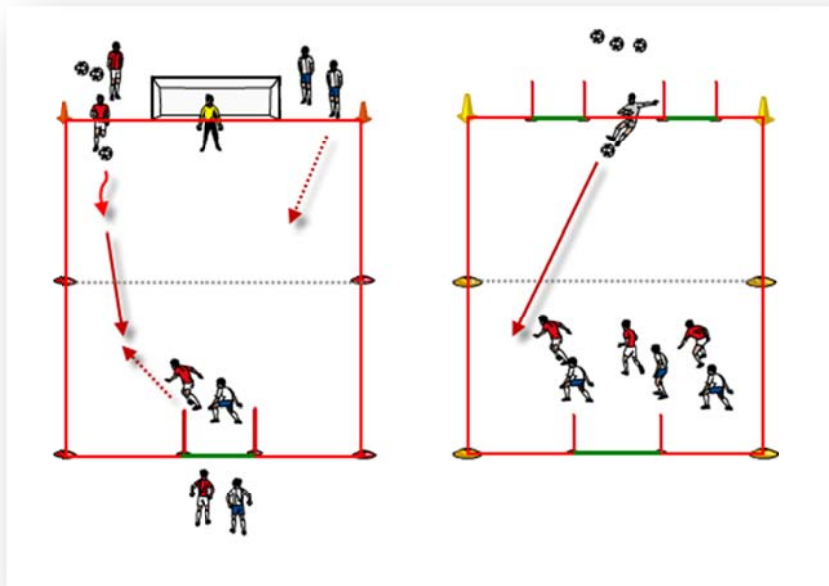
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Spiel 5 gegen 3 auf reduzierter Spielfläche
- Ein Tor erzielen mit einer reduzierten Anzahl Pässe
- Spielregeln (mit einem Zentrumsspieler spielen bevor man auf das Tor spielt,...)

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



Spiel auf reduzierten Spielflächen - Umschalten Angriff - Vert. und Vert. - Angriff - Lausanne



Die Spieler platzieren sich in Paaren wie auf der linken Zeichnung.

Der **rote** Spieler gibt den Ball seinem Mitspieler, der ein 1 gegen 1 spielt und probiert ein Tor zu erzielen.

Wenn der **blaue** Spieler den Ball erobert, spielt er mit seinem Mitspieler, der sich in der anderen Zone befindet, geht nach vorne und kreiert ein 2 gegen 1 vor dem grossen Tor. Der **rote** Spieler, der den 1. Pass gespielt hat, wird auch Verteidiger.

Wenn die Sequenz beendet ist, beginnt das Spiel mit einem Pass und einem 1 gegen 1, dieses Mal mit dem **blauen** Spieler

Der neutrale **graue** Spieler spielt einen Pass zu einem **roten** Spieler. Ein 3 gegen 3 wird gespielt und die **roten** Spieler probieren, in das kleine Tor zu treffen. Sie können zurück auf den neutralen Aussenspieler spielen.

Wenn die **blauen** Spieler den Ball zurückerobern, probieren sie einen Pass zum neutralen **grauen** Spieler zu spielen und werfen sich nach vorne. Sie probieren in eines der 2 kleinen Tore zu treffen. Sie können auch probieren direkt in eines der 2 kleinen Tore zu treffen. Der **graue** Spieler kann nicht zurückkehren und spielt idealerweise mit einer Ballberührung im Zentrum.

Die **roten** Spieler verteidigen hoch, um das Herausspielen zu verhindern. In einem 2. Moment können sie auf dem ganzen Feld verteidigen.

Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Spielregeln (Anzahl der Pässe nach der Balleroberung)

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



2 Mannschaften + 2 Torhüter – 1 x 1 bis 4 x 4 – Umschalt. Angr. - Vert. und Vert. - Angr. - Arsenal

Es hat **2 Mannschaften, eine Mannschaft A und eine Mannschaft B (oder rot und blau, oder ManU und Chelsea...)** und **2 Torhüter**. Jeder Spieler hat einen Ball.

Der Trainer bestimmt den Namen von einer der 2 Mannschaften. Ein Spieler greift das Tor an und ein Spieler der anderen Mannschaft verteidigt. Dies ist eine **1 gegen 1 Spielsituation**.

Wenn der Verteidiger den Ball erobert, probiert er einen Treffer zu erzielen, immer noch im 1 gegen 1, in das andere Tor.

Wenn ein Tor erzielt wird, tritt ein Spieler der Mannschaft, die das Tor bekommen hat in das Spiel und schafft eine **2 gegen 1 Situation**. **Wenn wieder ein Tor erzielt wird**, gibt es eine **2 gegen 2 Situation**. Die Torhüter müssen bereit sein für das Auslösen des Spiels.

Wenn der Ball hinaus geht, ist die Aktion beendet, die Spieler nehmen ihre ursprüngliche Position ein und das Spiel geht auf Initiative des Trainers wieder mit einer 1 gegen 1 Situation los.

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

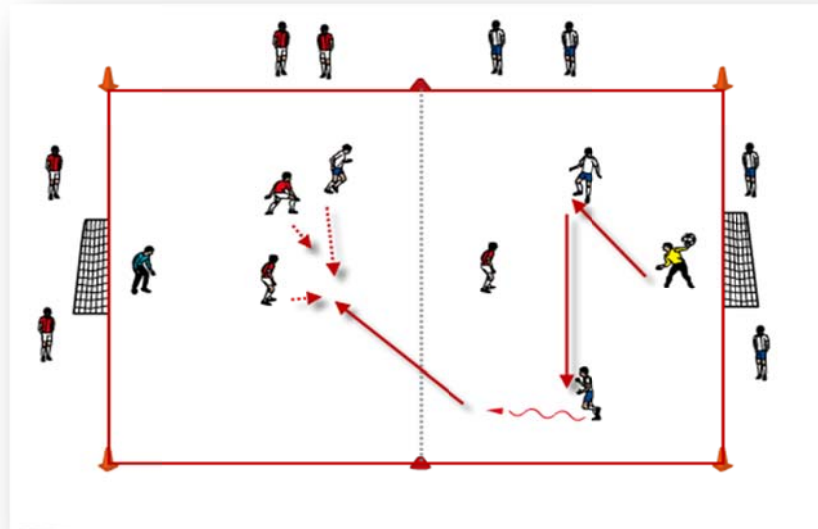
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen

Niveau

- Breitenfußball und Spitzenfußball



2 Mannschaften + 2 Torhüter – 1 x 2 bis 3 x 2 – Umsch. Angr. - Vert. und Vert. - Angr. - Wolfsburg

Es hat **2 Mannschaften von 6 bis 8 Spielern und 2 Torhütern**. Auf dem Feld befinden sich 2 mal 2 Verteidiger gegen einen Stürmer.

Der Torhüter beginnt das Spiel, in dem er den Ball mit der Hand zu einem der 2 Verteidiger spielt. Diese beiden probieren, einen Pass zu ihren Stürmer zu spielen. Dieser, **im 1 gegen 2**, probiert ein Tor zu erzielen.

Wenn die Verteidiger den Ball erobern, spielen sie nach vorne oder laufen mit dem Ball am Fuss über die Linie und schaffen so eine **3 gegen 2** Situation. Wenn sie den Ball verlieren, sucht der Gegner schnell seinen Stürmer, der sich in einer 1 gegen 1 Situation mit dem Verteidiger befindet.

Das Spiel beginnt immer mit einer doppelten 2 gegen 1 Verteidiger-Stürmer Situation und einem Abspiel des Torhüters.

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. **Die Pausenzeiten entsprechen den Rotationen zwischen den verschiedenen Paaren oder Trios.**

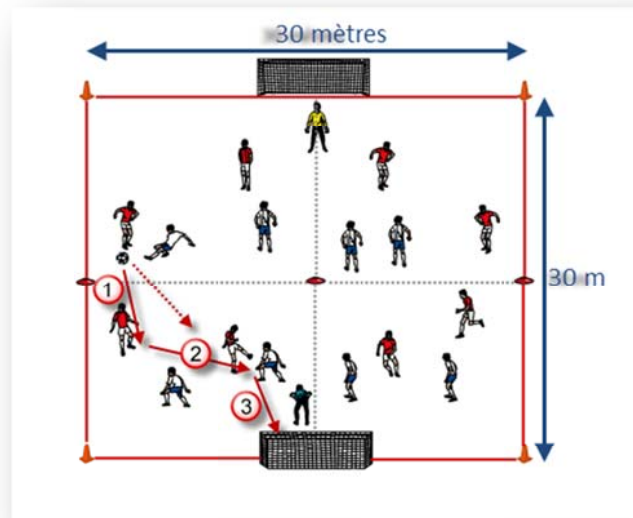
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen
- Verschiedene Vorgaben für die 2 Spielzonen
- Verschiedene Regeln (mindestens 4 Pässe aneinanderreihen, 1. Pass obligatorisch in die andere Zone,...)



Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

2 Mannschaften + 2 Torhüter – 8 gegen 8 – Umsch. Angr. - Vert. und Vert. - Angr. - Newcastle

Es hat **2 Mannschaften von 8 Spielern und 2 Torhüter**. Auf dem Feld platzieren sich die Spieler in den 4 Vierecken im 2 gegen 2.

Das Spiel ist frei. Die einzige Vorgabe ist die folgende: **Die Verteidiger dürfen ihre Zone nicht verlassen (immer 2 Verteidiger in jedem Viereck).** Die Stürmer können **nur in dem Viereck, wo sich der Ball befindet,** eine numerische Überzahl erschaffen.

Dies erzielt ein Ungleichgewicht in einem der Vierecke, wenn der Ball erobert wird, also 2 Stürmer gegen 1 Verteidiger. **Das Ziel für den Spieler, der den Ball erobert (Torhüter oder Verteidiger) ist es, die Zone der Überzahl zu finden, um einen schnellen Abschluss zu machen.**

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt. **Wenn das Spiel gut ausgeführt wird, ist die Intensität sehr hoch. Die Zeiten müssen an die beobachtete Intensität angepasst werden.**

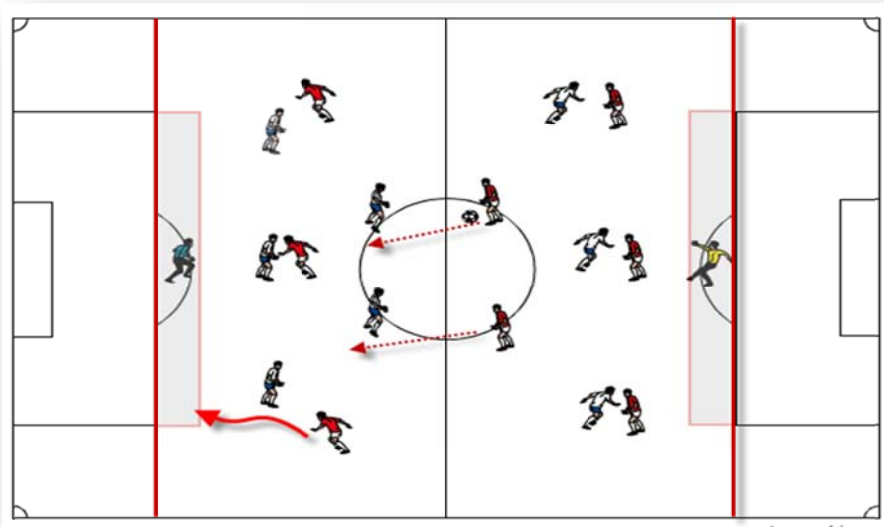
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen in der Zone der Überzahl
- Verschiedene Regeln (mit weniger als 4 vorangegangenen Pässen treffen, 1 Punkt wenn der 1. Pass in die Zone der Überzahl geht,...)

Niveau

- Breitenfußball und Spitzenfußball



8 gegen 8 + 2 Torhüter – Umschalten Angriff-Verteidigung und Verteidigung - Angriff - Tottenham

Es hat 2 Mannschaften mit 8 Spielern und 2 Torhütern. Das Spielfeld beinhaltet 2 Zonen mit Toren, wo sich die 2 Torhüter befinden (graue Zonen)

Die Ausgangssituation beinhaltet 2 mal 5 Verteidiger gegen 3 Stürmer. " Spieler können die Mittellinie überqueren, um in der offensiven Phase ein 5 gegen 5 zu kreieren. **Das Spiel beginnt mit einem Pass des Torhüters.**

Bei Balleroberung in der defensiven Zone, haben die 5 Verteidiger 3 Stürmer in der offensiven Zone, die sich in einer 3 gegen 3 Situation befinden. **Eine schnelle Unterstützung der 2 Spieler kann eine temporäre 5 gegen 3 Situation erschaffen, bevor die 2 gegnerischen Spieler zurückkehren.** Das Ziel ist es also, **den Ball in der vom Torhüter verteidigten Zone zu behalten.**

Wenn der Torhüter in Ballbesitz ist, zurück in die Ausgangssituation mit 2 mal 5 Verteidigern gegen 3 Stürmer.

Das Spiel wird in Sequenzen gespielt.

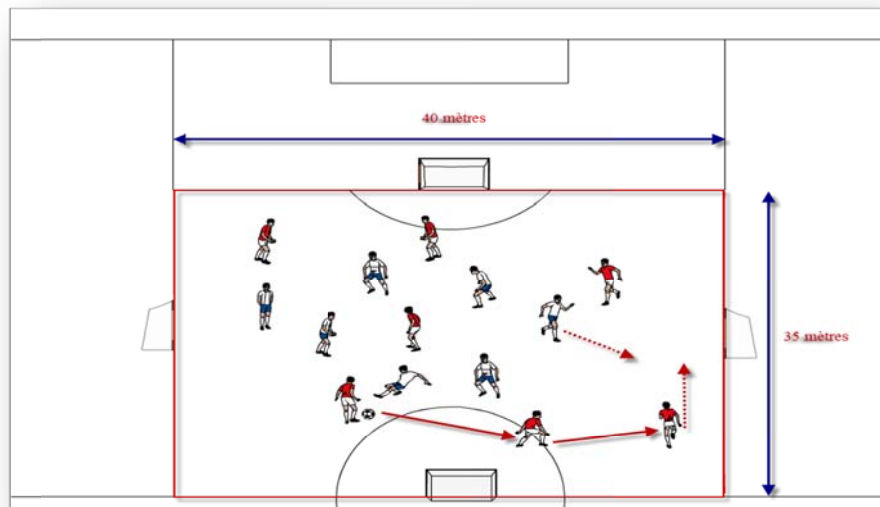
Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Verschiedene Regeln (mit weniger als 4 vorangegangenen Pässen treffen, 1 Punkt wenn der 1. Pass in die offensive Zone geht,...)
- Mit grossen Toren in den Zonen spielen

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

7 gegen 7 – Umschalten Angriff - Verteidigung und Verteidigung - Angriff - Bilbao



Es hat **2 Mannschaften mit 7 Spielern und 4 Tore von 3 Metern Länge.**

Das Spiel ist normal und die **Mannschaften versuchen in eines der 4 Tore zu treffen.**

Bei Balleroberung hat der Spieler die Wahl, in welches Tor er treffen will. Ein Pass ist obligatorisch, bevor man ein Tor erzielen kann.

Wenn der Ball ins Seitenaus geht, wird mit dem Fuss weitergespielt. Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielt, behält sie den Ball und beginnt die Aktion dort, wo das Tor erzielt wurde. Sie muss daher auf eines der anderen 3 Tore angreifen.

Das Spiel spielt sich in Sequenzen ab.

Variationen

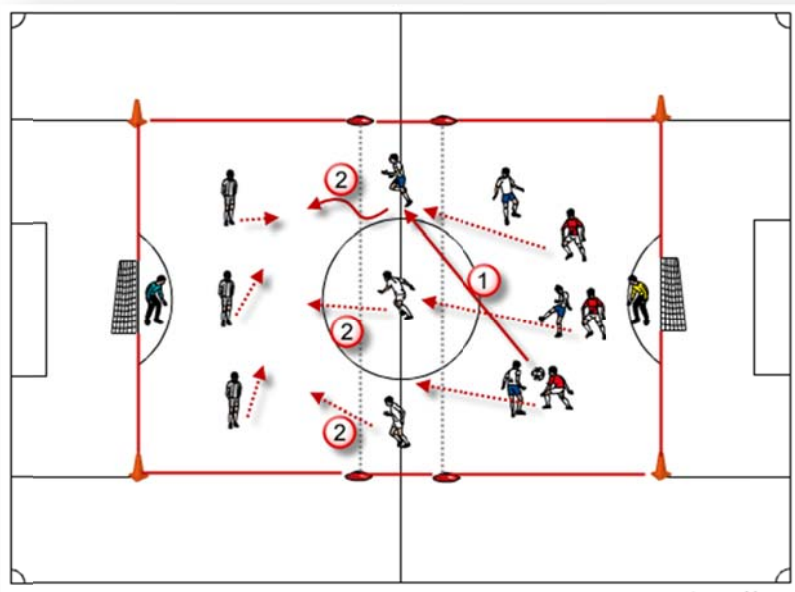
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Joker bestimmen
- Die Anzahl Ballberührungen limitieren
- Verschiedene Regeln (Tore direkt,...)
- Mit 2 3-Meter Toren spielen und 2 grossen Toren mit Torhütern



Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

3 gegen 3 – Umschalten Angriff - Verteidigung und Verteidigung - Angriff - Alicante



Es hat **4 Mannschaften mit 3 Spielern und 2 Torhütern.**

Zu Beginn greift die **blaue** Mannschaft in der offensiven Zone gegen die **rote** Mannschaft an.

Bei Balleroberung oder bei erzieltm Tor, wird der Ball so schnell wie möglich in die Mittelzone gespielt für die **weisse** Mannschaft. Die rote Mannschaft verhindert den Pass mit einem Umschalten von Angriff auf Verteidigung.

Wenn der Ball in der Mittelzone ist, rücken die **roten** Spieler auf in die Mittelzone. Die **blauen** Spieler bleiben in der defensiven Zone. Die **weissen** Spieler greifen die offensive Zone des Gegners an, welche von den **grauen** Spielern verteidigt wird.

Bei Balleroberung oder bei erzieltm Tor, wird der Ball von der **roten** Mannschaft so schnell wie möglich in die Mittezone gespielt. Die **weisse** Mannschaft verhindert den Pass mit einem Umschalten von Angriff auf Verteidigung. Die **grauen** Spieler rücken auf, um in der Mittelzone zu bleiben.

Das Spiel spielt sich in **dynamischen Sequenzen** ab. Die Intensität kann sehr hoch sein und der Trainer muss auf die Arbeits- und Pausenzeiten Acht geben. Die Pausen erlauben Variationen oder Korrekturen vorzunehmen.

Variationen

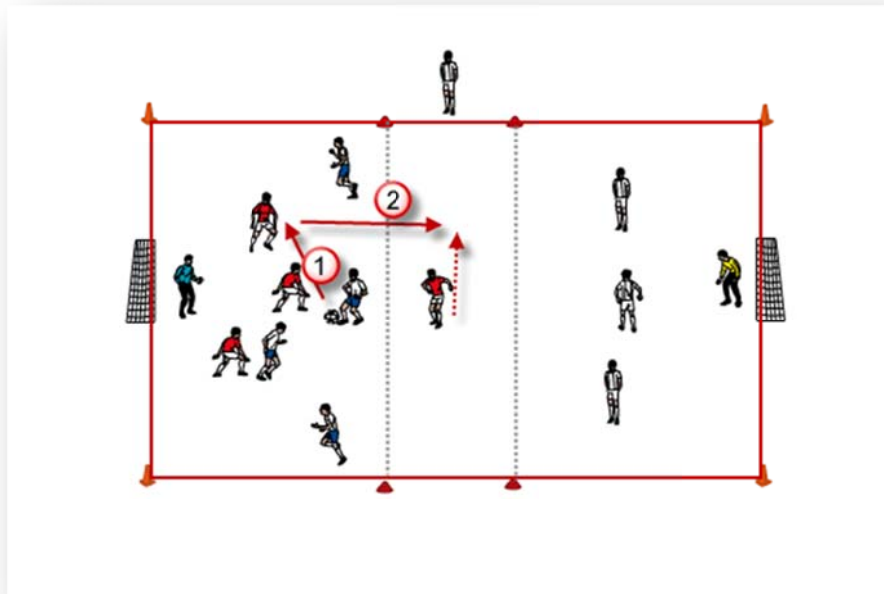
- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Verschiedene Regeln (Spelaufbau maximal mit 2 Pässen aus der defensiven Zone in die Mittelzone,...)
- Anzahl Ballberührungen während dem Spelaufbau

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball



4 gegen 3 – Umschalten Angriff - Verteidigung und Verteidigung - Angriff - Niederlande



Es hat **2 Mannschaften von 4 Spielern und 2 Torhütern**.

Zu Beginn, greift die **blaue** Mannschaft die **roten** Spieler in der offensiven Zone an.

Bei Balleroberung oder bei erzieltm Tor, suchen die **roten** Spieler den Zentrumsspieler, der sich in der Mittelzone befindet. Sie rücken schnell auf, um ihn zu unterstützen. Danach greifen sie die **weissen** Spieler in numerischer Überzahl an (4 **Rote** gegen 3 **Weisse**). Die Mannschaft, die in der offensiven Phase angreift, kann nicht in die Mittelzone zurückkehren.

1 **weisser** Spieler bleibt in der Mittelzone, um als Zentrumsspieler zu spielen.

Das Spiel spielt sich in **dynamischen Sequenzen** ab. Die Intensität kann sehr hoch sein und der Trainer muss auf die Arbeits- und Pausenzeiten Acht geben. Die Pausen erlauben Variationen oder Korrekturen vorzunehmen.

Variationen

- Spielfelddimensionen und/oder Spielfeldformen
- Anzahl Ballberührungen während dem Spielaufbau
- Verschiedene Regeln (In der Mittelzone 1 gegen 1 Situation = schnelle Unterstützung um eine numerische Überzahl zu kreieren, Möglichkeit den Ball in die Mittelzone zu spielen, verschiedene Spieler und einen Zentrumsspieler in der Mittelzone aufstellen)
- Gegner in der Mittelzone

Niveau

- Breitenfussball und Spitzenfussball

