

PRAXISKATALOG: UMSCHALTEN

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<p>UMGEDREHTE TORE</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Kompaktes Verteidigen vor dem eigenen Tor ► Schnelles Umschalten auf Angriff ► In die Tiefe gerichtetes Angriffsspiel ► Einnnehmen der Verteidigungsposition nach Ballverlust <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell! ► Wir wollen den Ball! ► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv! ► Defensiv: Konsequent aus einer kompakten Organisation verteidigen! ► Offensiv: Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben! ► Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Auf einem Großspielfeld 2 Tore mit dem Rücken zueinander am Mittelkreis aufstellen. ► Die Tore mit Torhütern besetzen. ► 2 Teams zu je 8 Spielern bilden. ► 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern. ► Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte befinden. <p>→ Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Bei einem kleineren Feld und weniger Spielern darauf achten, dass die Tore trotzdem etwa 18 Meter auseinander stehen. ► Spielzeit: 4-mal 4 Minuten ► Dazwischen jeweils 2 Minuten Pause einplanen. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Auf ein kompaktes Verteidigen achten. ► Bei Ballgewinn sofort auf Angriff umschalten: Den Blick in die Tiefe richten und zielstrebig in die andere Spielhälfte kombinieren. ► Alle Spieler sollen schnellstmöglich nachrücken, um Anspielmöglichkeiten vor dem gegnerischen Tor zu schaffen. ► Kein Spielaufbau nötig! 	<ul style="list-style-type: none"> ► Gelingt ein Treffer, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung. ► Die Torhüter dürfen Flankenbälle nur abfangen, wenn die Hereingabe vor ihrem Tor erfolgt. ► Tore gelten immer, Treffer nach komplettem Nachrücken aller Mitspieler zählen jedoch doppelt.
<p>BALLHALTEN VS. KONTERN</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Schnelles Umschalten auf Angriff ► Zielstrebiger Spiel in die Tiefe ► Ballzirkulation und Spielverlagerung ► Ausspielen von Über-/Unterzahl ► Verbesserung der Ballan-/mitnahme ('erster Kontakt') <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Siehe 'Umgabe der Tore' ► Wir coachen uns gegenseitig! ► Offensiv: Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen! ► Defensiv: Im Raum, aber gegnerorientiert verteidigen! ► Ballgewinne durch Raum-, Zeit und Gegnerdruck provozieren! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein halbes Großfeld als Spielfeld markieren. ► Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen. ► Die Mittellinie markieren. ► 2 Teams zu je 8 Spielern bilden. ► 1 Mannschaft spielt mit beiden Torhütern zusammen und versucht, 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen. ► Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das jeweils gegenüberliegende Tor mit Torhüter (jenseits der Mittellinie). <p>→ Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Spielzeit: 4-mal 4 Minuten mit Aufgabenwechseln ► Zwischendurch freie Spielphasen einbauen. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Nach einem Ballgewinn sollen die neuen Ballbesitzer den ersten Blick sofort in die Tiefe richten und Anspielmöglichkeiten schnell erkennen. ► Zielstrebig in Richtung Gegner-Tor kombinieren und schnellstmöglich abschließen! 	<ul style="list-style-type: none"> ► Blau und/oder Gelb dürfen nur mit maximal 3 Kontakten spielen. ► Die Verteidiger müssen nach Ballgewinn innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben. ► Die Verteidiger dürfen unabhängig von ihrer Position auf beide Tore abschließen. ► Die Spielfeldgröße variieren.
<p>ZONEN-SPIEL UND KONTER</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Schnelles Umschalten auf (Konter-) Angriff nach Ballgewinn im Zentrum ► Sofortiges Auffächern ► Zielstrebiger Spiel in die Tiefe ► Gegenpressing ► Umschalten auf Abwehr <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell! ► Wir wollen den Ball! ► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv! ► Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein Spielfeld mit Zonen gemäß Abbildung errichten. ► Auf der Grundlinie gegenüber von den Zonen 1 Tor mit Torhüter aufstellen. ► 1 neutralen Spieler bestimmen. ► 2 Teams zu je 5 Spielern bilden und jeweils gemäß Abbildung aufstellen. ► Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit dem Neutralen 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen. ► Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das Tor mit Torhüter. ► Gelingt es Blau, den Ball zurückzuerobern, so versuchen sie, in die Grundordnung im Zentrum zurückzuspielen. ► Andernfalls Aufgabenwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ► Die Zonenmarkierungen ergeben sich aus der taktischen Grundordnung, aus der die Spieler starten sollen. ► Nach einem Ballgewinn sofort auffächern und aus den Zonen vor das Tor spielen. ► Blau soll versuchen, den Ball im Gegenpressing noch in den Zonen schnell wieder zurückzugewinnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Mit 2 Neutralen spielen. ► Die Zonen variieren (Breite und Tiefe). ► Beim Spiel in den Zonen dürfen die Ballbesitzer mit maximal 3 Kontakten agieren.