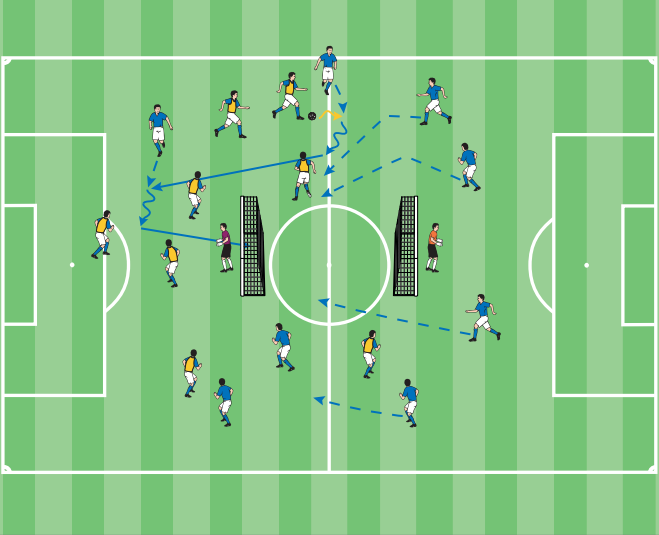
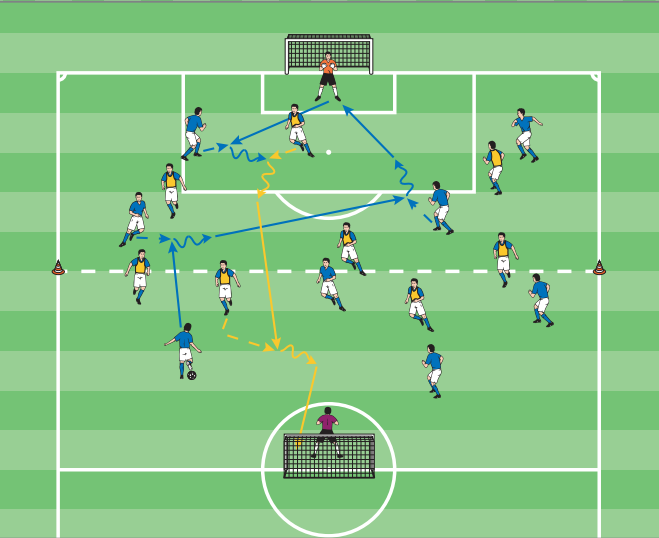
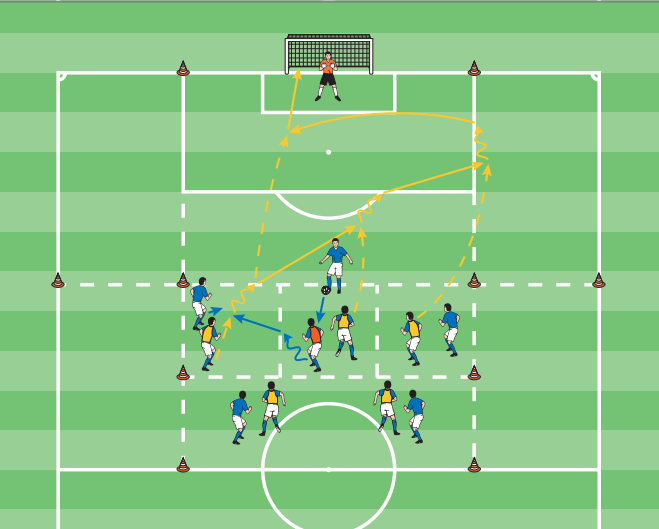


# PRAXISKATALOG: UMSCHALTEN

## PRAXIS

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