

## Thema: Umschaltspiel nach Ballgewinn

1. Aufwärmen: nach dem AMSEL-Modell (10 Min.)

2. Aufwärmspiel: Fangen (10 Min.)

### Organisation

Spielfeldgröße:

25x25m

Spielfeldmarkierung:

Durch Hütchen markiert

Aufteilung:

10 Spieler mit roten Leibchen / 1 Spieler mit gelben Leibchen (hält es in der Hand)

1 Ball im Spiel

\*Spielfeldgröße frei veränderbar bezugnehmend auf Spielermaterial, Material o.ä

### Verlauf

Spieler mit gelben Leibchen ist der Fänger

Nach antippen eines Spielers bekommt der gefangene das Leibchen und wird zum Fänger

Spieler mit Ball in der Hand kann nicht gefangen werden

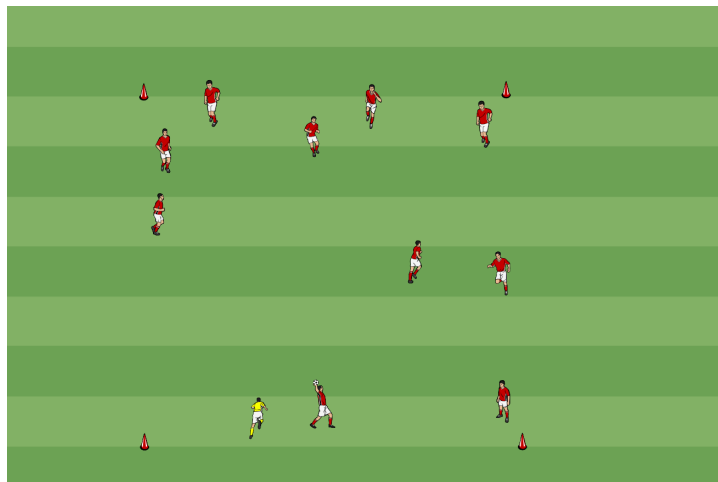
Spieler werfen sich den Ball gegenseitig zu

### Varianten

Feld vergrößern oder verkleinern

Zweiten Fänger

Tipp: Pro 10 Spieler ein Fänger / ggf. zweites Feld abstecken



Untertitel

**3. (G1) Thema: Umschaltspiel nach Ballgewinn im 3-Zonen Spiel (Fokus: Im Übergangsspiel)  
(20 Min.)**

**Organisation**

Spielfeldgröße:

60x40m in drei Zonen (ca. 20m breit)

Spielfeldmarkierung:

Zonen durch Scheiben markiert

Zwei Stangentore pro Zone

Aufteilung:

7 Feldspieler und 2 Außenspieler pro Team

\*Spielfeldgröße frei veränderbar bezugnehmend auf Spielmaterial, Material o.ä

**Verlauf**

Fokus: Schnelles Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung

Teams spielen auf die Seite auf der ihre Außenspieler stehen

Ein Verteidiger darf jeweils eine Zone wechseln um Druck aufzubauen

Außenspieler dienen als Anspielpartner und haben einen Ballkontakt

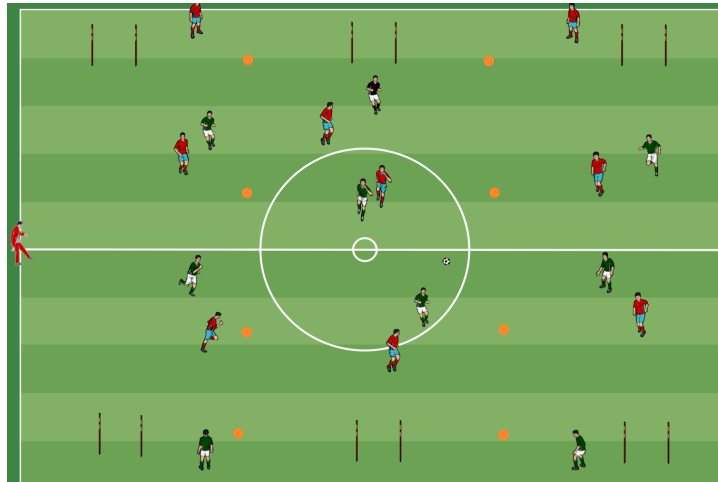
Trainer spielt den Ball ein um eine unvorhergesehene Spielsituation zu schaffen

**Varianten**

Ballkontakte bestimmen

Ein Angreifer darf zusätzlich eine Zone wechseln

Durchlauf durch das Stangentor nach Eroberung gibt zwei Punkte Punkte



#### 4. (A) Thema: Pressing und Gegenpressing (15 Min.)

##### Organisation

Spielfeldgröße:

Großes Feld 20x20m / kleines Feld 10x10m

Spielfeldmarkierung:

Zwei Felder durch Hütchen markiert

Kleines Feld zwei rote und vier schwarze Spieler / großes Feld sechs rote Spieler

\*Spielfeldgröße frei veränderbar beziehungsweise auf Spielmaterial, Material o.ä.

##### Verlauf

Team Schwarz versucht den Ball zu rotieren

Team Rot presst - nach Eroberung den tiefen Pass

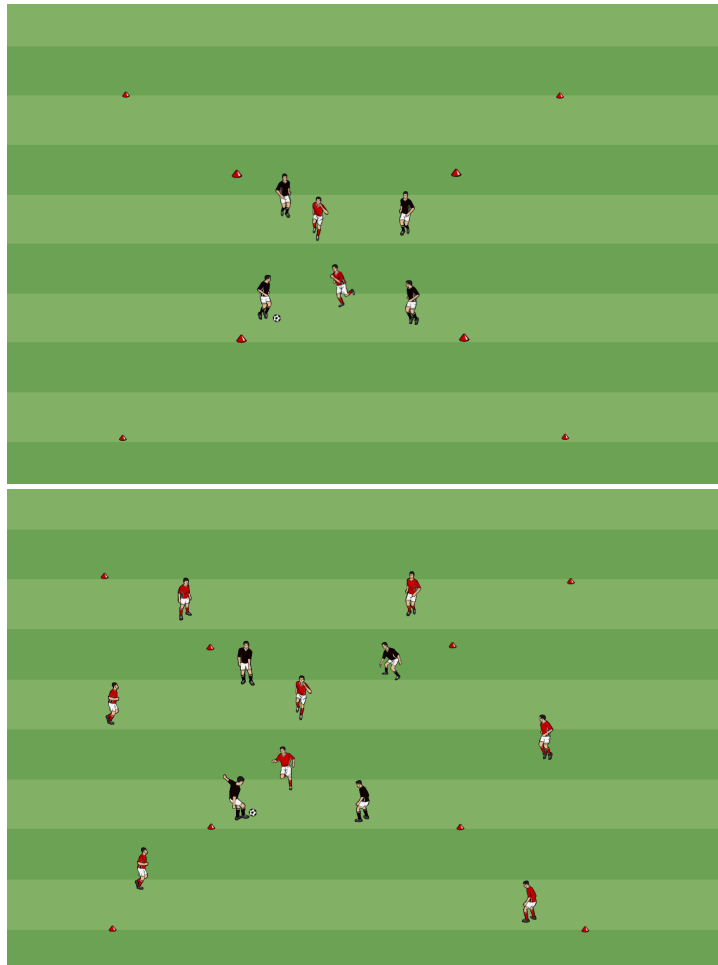
Team Rot versucht den Ball zurück zu erobern

##### Varianten

Ballkontakte bestimmen

Wenn Team Schwarz den Ball durch Gegenpressing zurückerobert = 2 Punkte

Wenn Team Rot trotz den Ball insgesamt 10 Pässe untereinander passt = 2 Punkte



**5. (G2) Thema: Umschaltspiel nach Ballgewinn im 3-Zonen Spiel (Fokus: Im Übergangsspiel)  
(30 Min.)**

**Organisation**

Spielfeldgröße:

60x40m in drei Zonen (ca. 20m breit)

Spielfeldmarkierung:

Zonen durch Scheiben markiert

Zwei Stangentore in der linken und rechten Zone

Zwei Minitore in der mittleren Zone

Aufteilung:

7 Feldspieler und 2 Außenspieler pro Team

\*Spielfeldgröße frei veränderbar bezugnehmend auf Spielermaterial, Material o.ä

**Verlauf**

Fokus: Schnelles Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung

Teams spielen auf die Seite auf der ihre Außenspieler stehen

Ein Verteidiger darf jeweils eine Zone wechseln um Druck aufzubauen

Außenspieler dienen als Anspielpartner und haben einen Ballkontakt

Trainer spielt den Ball ein um eine unvorhergesehene Spielsituation zu schaffen

**Varianten**

Ballkontakte bestimmen

Ein Angreifer darf zusätzlich eine Zone wechseln

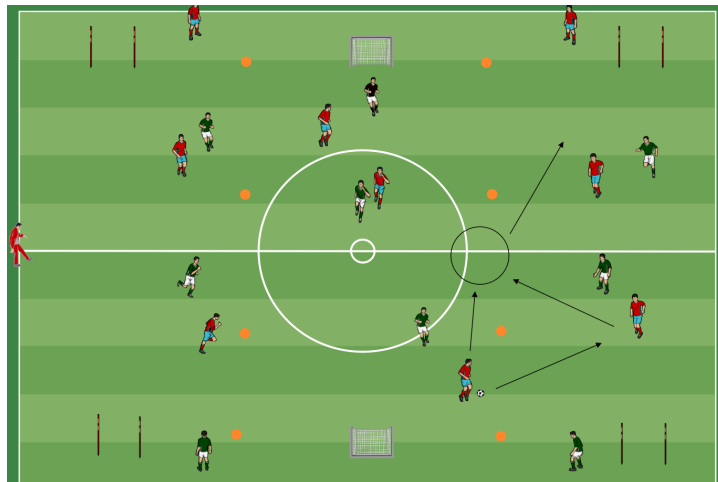
Durchlauf und Treffer nach Angriff ergibt einen Punkt

Durchlauf und Treffer nach Eroberung gibt zwei Punkte

Durchlauf und Treffer nach Rückeroberung ergibt drei Punkte

Zonen aufheben - freies Spiel

Ein Außenspieler wechselt die Seite um Anspielpartner nach vorn und nach hinten zu haben



Untertitel

**6. Abkühlen: Auslaufen (5 Min.)**

**Zusatz: Torhüter haben Individualtraining**