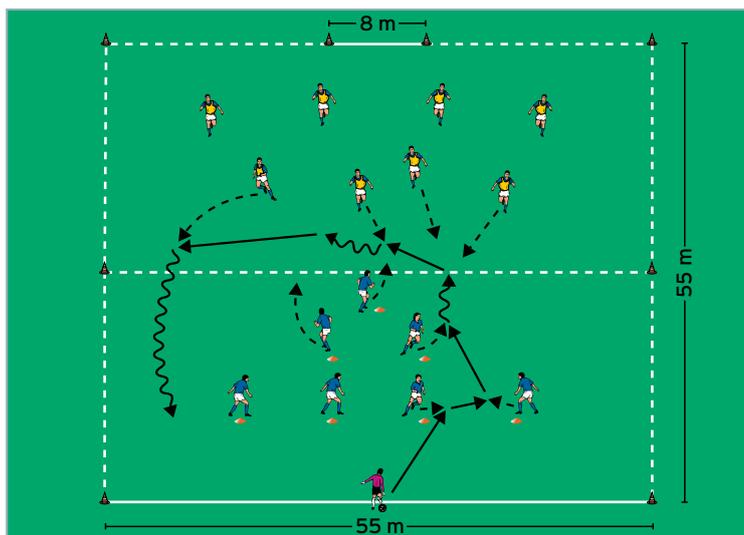


# HAUPTTEIL 1: Schnelles Umschalten nach Ballverlust I

von Ralf Peter (09.09.2014)



## Organisation

- Ein 55 x 55 Meter großes Feld errichten
- Eine Grundlinie als Dribbellinie markieren
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein 8 Meter breites Hütchentor errichten
- Vor der Dribbellinie 8 Markierungshütchen im 4-2-1-System aufstellen
- 2 Teams bilden
- Eine Mannschaft stellt 1 Anspieler, der sich mit Bällen hinter der Dribbellinie postiert
- Das Team des Anspielers an den Positionshütchen aufstellen
- Die jeweils andere Mannschaft postiert sich gegenüber frei im Feld

## Ablauf

- Der Anspieler passt zu einem Mitspieler an einem Positionshütchen.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 7 gegen 8 durch das Hütchentor zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, in Überzahl in Ballbesitz zu kommen, kontern sie über die gegenüberliegende Dribbellinie.
- Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, kann den Konter unterbinden, indem sie entweder per Gegenpressing den Ball zurückerobert oder alle Spieler mit einem Fuß auf ihrem Positionshütchen stehen, bevor das gegnerische Team über die Dribbellinie gedribbelt ist.
- Anschließend startet der Anspieler die nächste Aktion usw.
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?
- Die Positionen und Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

## Variationen

- Die Verteidiger müssen nach Ballgewinn 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor die Mannschaft, die den Ball verloren hat, komplett an ihre Positionshütchen zurückgekehrt ist.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird vom Anspieler aus gestartet.
- Nach Ballverlust auf ein blitzschnelles Umschalten achten.
- Beim 'Rückwärtslaufen' stets im Raum orientieren und den Ball im Blick behalten.
- Den Anspieler regelmäßig wechseln.