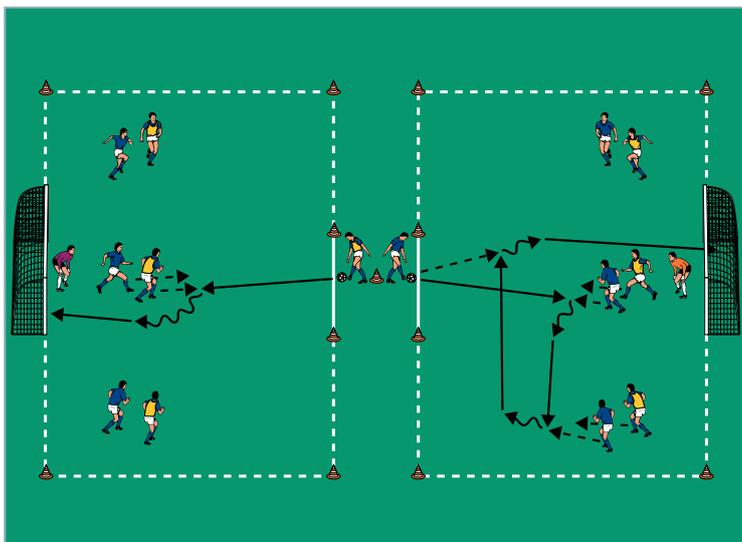


HAUPTTEIL 2: Umschaltspiel II

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Anspieler zu ihrem zentralen Angreifer, der versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Nach 5 Sekunden startet das freie Spiel im 4 gegen 3.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- Jede Aktion wird von den Anspielern vom zentralen Hütchen aus gestartet.

Variationen

- Der zentrale Angreifer muss versuchen, im 1 gegen 3 auf das Tor abzuschließen, bevor das freie Spiel startet.
- Im 3 gegen 3 beginnen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die 5 Sekunden bis zum freien Spiel laut herunterzählen.
- Der zentrale Angreifer sollte zwingend versuchen, selbst abzuschließen.
- Passiert ihm dabei ein Ballverlust, startet sofort das freie Spiel.