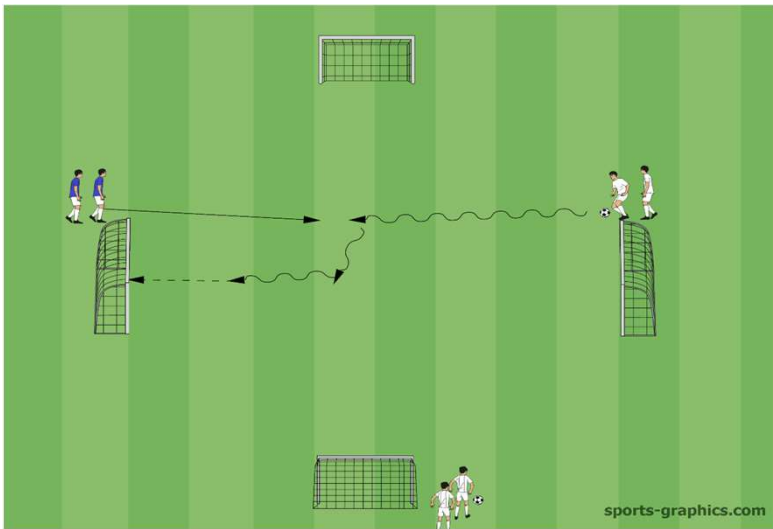


# UMSCHALTEN

## VOM 1 GEGEN 1 INS 2 GEGEN 1



### Organisation:

- 20x20 Meter großes Feld
- Vier Minitorer nach Abbildung aufstellen
- Drei Teams einteilen und nach Abbildung aufstellen

### Ablauf:

- Der erste weiße Spieler startet mit Ball am Fuß in ein 1 gegen 1 mit dem blauen Verteidiger auf die horizontalen Tore
- Wenn der Verteidiger den Ball erobert, darf er auf das gegenüberliegende Tor kontern
- Die Aktion ist vorbei, sobald der Ball im Tor oder im Aus ist
- Anschließend dribbelt der weiße Spieler vom unteren Tor in das Feld und spielt mit dem weißen Spieler aus der Aktion zuvor ein zwei gegen eins gegen den blauen Verteidiger auf die vertikalen Tore
- Der Verteidiger darf nach Balleroberung wieder kontern

### Variation:

- Rollentausch: im 2 gegen 1 spielt der neue Spieler mit dem Verteidiger. Der vorige Angreifer muss zum Verteidiger umschalten
- Der neue Spieler spielt im 2 gegen 1 mit dem Spieler der im 1 gegen 1 zuvor das Tor erzielt hat
- Trainer entscheidet durch Trainersignal (Leibchenfarbe hochzeigen oder rufen) wer nach dem 1 gegen 1 Verteidiger und Angreifer im 2 gegen 1 wird



# **UMSCHALTEN**

## ZWEI GEGEN ZWEI



### **Organisation:**

- Ein 25x15m großes Feld aufbauen
- Zwei Kleinfeldtore mit zwei Torhütern besetzen
- Zwei Teams á 4 Spieler bilden
- Diese teilen sich untereinander ins Zweierteam auf

### **Ablauf:**

- Gespielt wird im zwei gegen zwei
- Das Paar, das ein Tor schießt darf auf dem Feld bleiben
- Das Team, das ein Gegentor bekommt verlässt das Feld und stellt sich neben dem eigenen Tor wieder auf
- Das andere Paar dribbelt sofort mit Ball am Fuß ins Feld
- Der Gegner muss schnell umschalten

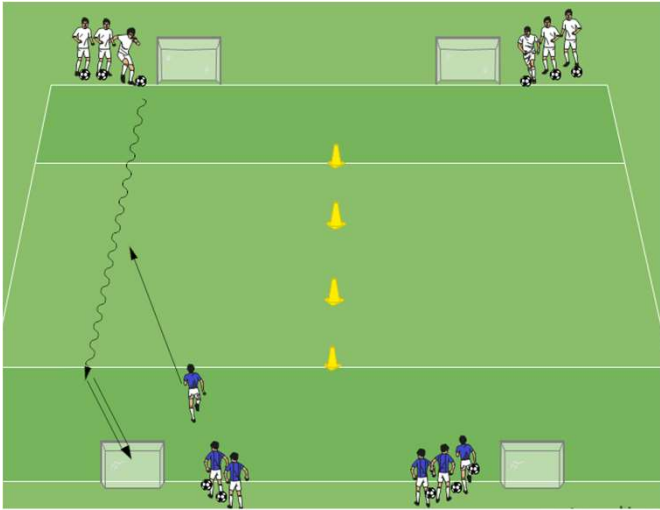
### **Variation:**

- Startformation der reinstartenden Pärchen verändern (näher zum gegnerischen Tor)
- 4 unterschiedliche Zweierteam bilden und auf Trainersignal bestimmen, welche Farbe neu ins Spiel kommt
- Torschützen bleiben in Ballbesitz und spielen dann in die andere Richtung



# UMSCHALTEN

## VOM 1 GEGEN 1 INS 3 GEGEN 3



### Organisation:

- Zwei Minitorre gegenüberstellen
- 2 Teams einteilen und hinter die Tore verteilen
- Jeder Spieler hat einen Ball
- Funinofeld eignet sich gut, um den Ablauf doppelt durchzuführen

### Ablauf:

- Erster Spieler dribbelt mit Ball ins Feld und spielt ein 1 gegen 1
- Die Mannschaft die ein Gegentor bekommt, startet sofort mit einem neuen Spieler mit Ball am Fuß in das Feld
- Dann ein kurzes drei gegen drei laufen lassen
- Anschließend startet die andere Mannschaft zuerst mit Ball

### Variation:

- Auf Kleinfeldtore mit jeweils einen Torhüter spielen

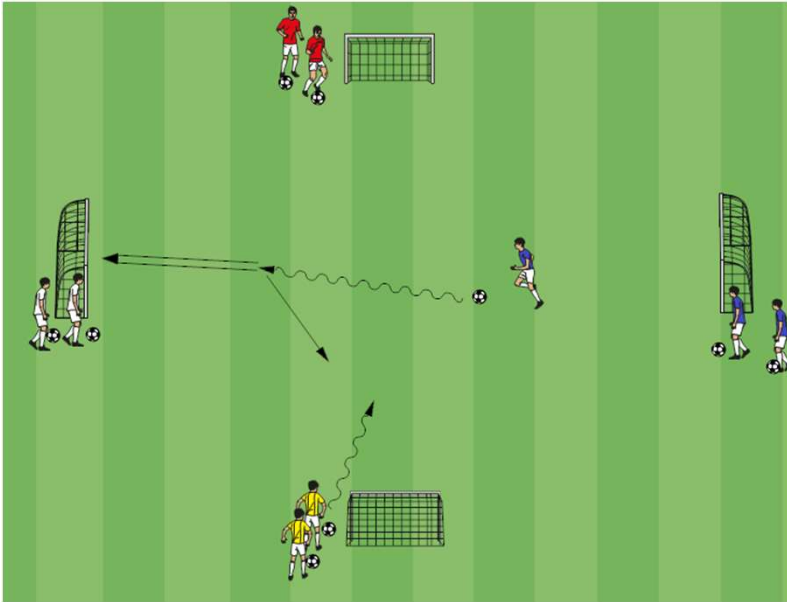
### Coaching:

- Schnelles Umschalten
- Enges andribbeln
- Finten anwenden
- Tempowechsel nach der Finte
- Zug zum Tor



# UMSCHALTEN

## UMSCHALTEN IM 1 GEGEN 1



### Organisation:

- ein 15x15 großes Feld mit 4 Miniretoren markieren
- Tore nach Abbildung im Kreuz aufbauen
- Vier Mannschaften bilden
- Jeden Spieler einen Ball geben

### Ablauf:

- Ein Spieler startet mit Ball am Fuß ins Feld und schießt in das gegenüberliegende Tor
- Anschließend startet der erste gelbe Spieler mit Ball am Fuß ins Feld und spielt ein 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Tor mit dem blauen Spieler
- Nach der Aktion schaltet der gelbe Spieler auf Defensive um und verteidigt den Weißen Spieler
- Der blaue Spieler stellt sich im Uhrzeigersinn an einer neuen Gruppe an
- Jeder Angreifer verteidigt also nach seiner Aktion immer den von links kommenden Spieler
- Bei Balleroberung darf gekontert werden
- Ein 1 gegen 1 gilt als beendet, wenn der Ball im Aus oder im Tor ist

### Variation:

- Der Gegner kommt immer von der rechten Seite
- Der Trainer bestimmt durch Leibchenfarbe, welcher Spieler zum 1 gegen 1 starten darf
- Mit zwei Kleinfeldtoren+ Torhüter und zwei Miniretoren spielen



# UMSCHALTEN

## UMSCHALTEN IM 1 GEGEN 1



### Organisation:

- Ein schmales Feld ca. 25x15m aufbauen
- Ein Kleinfeldtor mit einem Torhüter besetzen
- Zwei Teams bilden
- Jeder Spieler hat einen Ball

### Ablauf:

- Der erste blaue Spieler dribbelt zum 1 gegen 1 in das Feld und versucht ein Tor zu erzielen
- Nach der Aktion (Tor oder Ball im Aus) wird er sofort zum Verteidiger gegen einen neuen weißen Spieler
- Erobert der Verteidiger den Ball, muss er aus dem Feld rausdribbeln
- Nach 3-4 Durchgängen die Seite wechseln
- Teamwettkampf durchführen

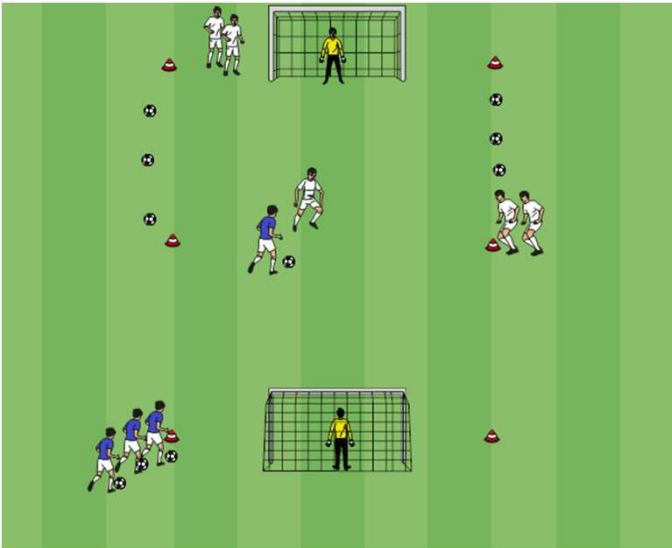
### Variation:

- Im zwei gegen zwei spielen
- Angreifer und Verteidiger eine Aufgabe geben, bevor das neue 1 gegen 1 startet (zum Hütchen laufen und antippen)



# UMSCHALTEN

## UMSCHALTEN 1 GEGEN 1 AUF 2 GEGEN 1



### Organisation:

- 25x15m großes Feld
- Zwei Kleinfeldtore mit Torhütern
- Zwei Teams bilden und nach Abbildung positionieren

### Ablauf

- Der erste blaue Spieler führt gegen den weißen Spieler ein 1 gegen 1 durch
- Bei Balleroberung des Verteidigers, darf er ein 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler an der Mittellinie auf das gegenüberliegende Tor spielen
- Ist der Ball vom Angreifer nicht mehr spielbar (Tor oder Ball im aus) spielt der weiße Spieler mit einem Ball der seitlich bereit liegt ein 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler
- Die weißen Spieler tauschen ihre Positionen durch
- Nach 4-5 Runden Aufgabenwechsel

### Variation:

- Der blaue Spieler muss nach dem 1 gegen 1 eine Aufgabe erledigen (Pfosten des eigenen Tores berühren), bevor er wieder im

