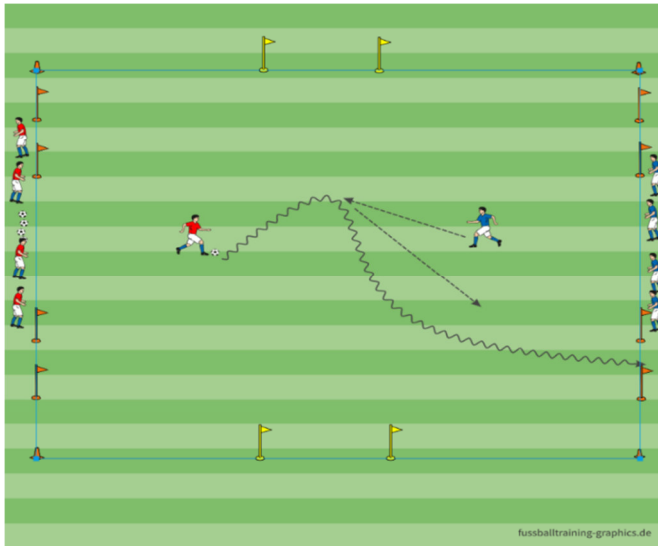


## Übung des Monats 03/2023

### Organisation

#### Schnelle Situationswechsel



#### Aufbau:

- Ein Übungsfeld (ca. 30x25m) aufbauen
- 2 Teams (rot und blau) einteilen.
- Bälle auf beide Seiten verteilen.

Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (ca. 2m breit) und je 1 Stangentor an den Seitenlinien (ca. 3m breit)

### Ablauf

#### Ablauf:

- Spieler postieren sich jeweils mit Bällen hinter der Grundlinie.
- Das Spiel startet mit einem 1 gegen 1 – die Teams können auf beide Tore des Gegners einen Treffer erzielen.
- Nach einem Treffer (evtl. auch Tor- oder Seitenaus), rückt pro Team ein weiterer Spieler zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw. nach.
- Dazu dribbelt der neue Spieler der jeweils ballberechtigten Spieler ins Feld ein.
- Nach Ende des 4 gegen 4 und einer kurzen Pause geht es wieder mit einem 1 gegen 1 los.

### Variationen/Bemerkungen

#### Variationen:

- Die Tore auf der Seitenlinie können dazu gezogen werden. Durch Kommando „Wechsel!“ des Trainers wird dann auf diese Tore gespielt (vorher Tore den Teams zuteilen!).
- Wechselndes Übergewicht: Diese Spielform kann immer im 1 gegen 2, 2 gegen 3 usw. gespielt werden.

#### Tipps und Korrekturen:

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse fordern.
- Die „Aufrückphase“ immer wieder ändern: Unterschiedliche Belastung und neue Gegner.
- Genug Reservebälle hinter beide Tore legen.
- Belastung steuern: Alle Aktionen müssen explosiv ablaufen – auf Pausen achten!