

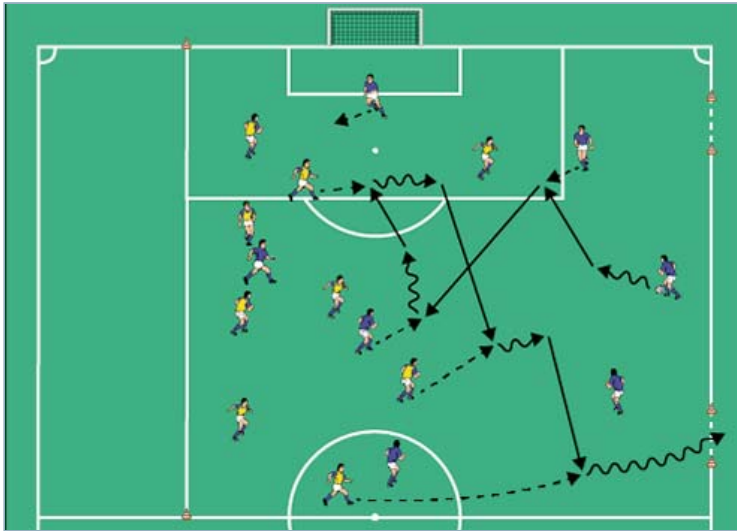


B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

9-gegen-7-Überzahlspiel I

von Armin Friedrich (11.02.2014)



Organisation

- Auf einer Seitenlinie des Halbspielesfeldes 2 Kontortore markieren
- Auf der gegenüberliegenden Seite die Strafraumlinie zur Mittellinie hin verlängern und als Dribbellinie markieren
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 9 auf 1 Dribbellinie und 2 Kontortore.
- Die Angreifer dürfen nur mit Flachpässen agieren und versuchen, die gegenüberliegende Dribbellinie zu überdribbeln.
- Die Verteidiger versuchen, in Überzahl in Ballbesitz zu gelangen und auf die Hütchentore zu kontern.
- Die Angreifer starten jede Aktion von der eigenen Grundlinie aus.

Variationen

- Die Verteidiger dürfen nach Ballgewinn mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Hohe Zuspiele zulassen.

Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen.
- Auf ein kompaktes Stellungsspiel der Verteidiger achten.
- In Ballnähe Überzahl schaffen!
- Nach Ballgewinn blitzschnell, aber nicht hektisch den Gegenangriff einleiten.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.