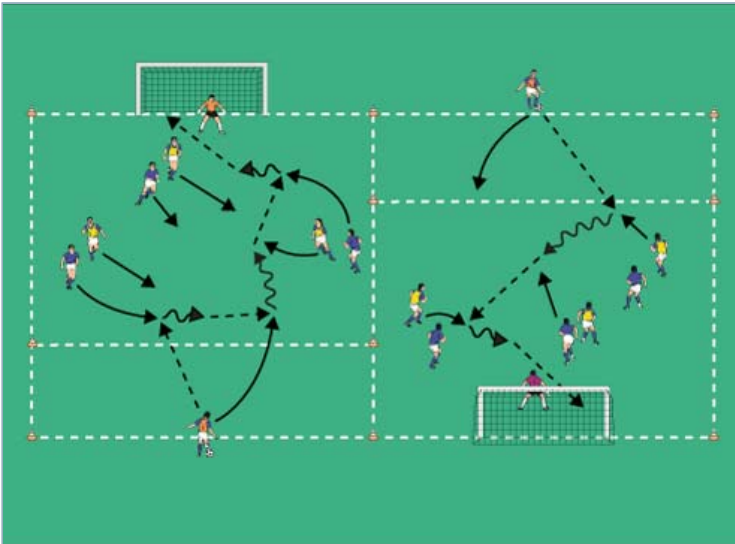




D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: Verzögerte Überzahl

von Frank Engel (22.11.2011)



Organisation

- 2 Spielfelder mit jeweils 1 großen Tor mit Torhüter versetzt gegenüber errichten
- In jedem Feld 1 Angriffszone markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Pro Mannschaft 3 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler bestimmen und in den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die Angreifer und die Verteidiger postieren sich jeweils vor einem Tor.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Anspieler passen zu ihren Mitspielern in die Zone vor dem Tor und rücken anschließend zum 4 gegen 3 ins Feld nach.
- Die Angreifer, die zuerst 1 Treffer erzielen, erhalten 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie aus der Angriffszone dribbeln.

Variationen

- Die Angreifer erhalten 3 Minuten Zeit, um möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Die Tore gegenüber aufstellen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Da die Anspieler zunächst bis in die gegnerische Endzone laufen müssen, um ihre Mitspieler zu unterstützen, kommt es erst mit einer kurzen Verzögerung zu einer 4-gegen-3-Überzahl.
- Zuvor müssen die Angreifer versuchen, sich im 3 gegen 3 zum Tor durchzusetzen, um frühzeitig einen Treffer zu erzielen.
- Nach einigen Aktionen neue Anspieler bestimmen und die Spieler im Feld die Aufgaben tauschen lassen.
- Die Angreifer sollten möglichst tief und versetzt ("gestaffelt") stehen. So können sie 'in den Ball hineinstarten' und schaffen durch den Bewegungsvorsprung Aktionsraum in ihrem Rücken.
- Da die Aktion im Spiel zumeist vor dem gegnerischen Strafraum stattfindet, können die Angreifer dabei getrost ein größeres Risiko eingehen.

TWO-THEMA

Ab November 2011 wird jeden Monat ein Themenschwerpunkt auf der Homepage Training & Wissen online präsentiert. Dabei möchten wir auf Ihr Know-how nicht verzichten. Der erste Schwerpunkt im November 2011 heißt 'Hallentraining'. Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen und Tipps zum Thema an training-wissen@dfb.de.