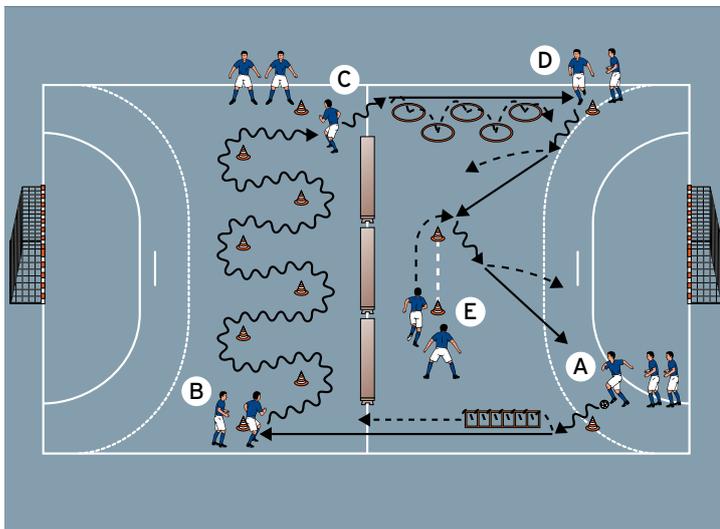


THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND TECHNIKPARGOURS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Koordinations- und Dribbelparcours mit Positions- und Slomhütchen sowie einem Hütchentor, einer Koordinationsleiter und Ringen aufbauen
- ▶ Auf der Mittellinie drei Langbänke aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu B.
- ▶ Anschließend läuft er über die Koordinationsleiter.
- ▶ B nimmt durch den Slomparcours an und mit und übergibt an C, der auf D passt und anschließend einbeinig über die Ringe springt.
- ▶ D nimmt kurz an und mit und spielt auf E, der um das Hütchentor entgegenstartet.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

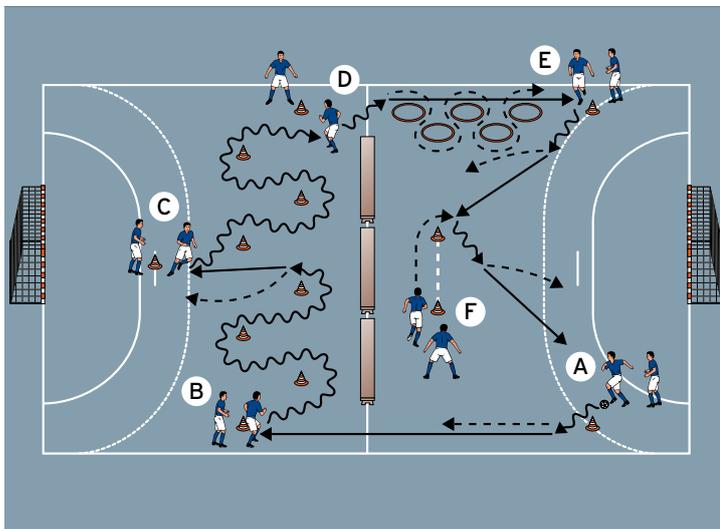
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball.
- ▶ E spielt einen doppelten Doppelpass mit D, ehe er zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- ▶ Auf ein korrektes Timing von E beim Entgegenstarten achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS- UND TECHNIKPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Auf der Seite des Slomparcours ein weiteres Positionshütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der die ersten drei Hütchen des Slomparcours umdribbelt und zu C passt.
- ▶ C nimmt durch den Rest des Slomparcours mit und übergibt an D.
- ▶ D dribbelt zu den Ringen, passt auf E und umläuft die Ringe im Slalom.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel und passt zum entgegenkommenden F, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

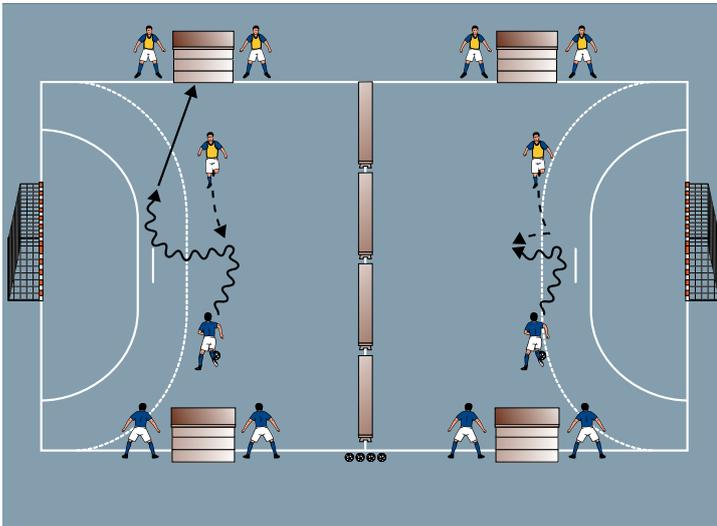
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball.
- ▶ Die Laufaufgaben bei den Ringen variieren (z. B. mit Sidesteps oder rückwärts um die Ringe laufen usw.).
- ▶ Zwischen A und B eine umgedrehte Langbank aufstellen, über die A nach seinem Abspiel auf B balancieren muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf enge und beidfüßige Dribblings achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF KASTENTORE

ORGANISATION

- ▶ In beiden Hallenhälften je 1 Spielfeld markieren
- ▶ Die Felder mit Langbänken unterteilen
- ▶ Auf allen Grundlinien je 1 Kasten aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Spielfeldern zuweisen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger stellen sich in den Feldern auf
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 auf die beiden Kastentore.
- ▶ Gültige Treffer können mit einem Schuss gegen den gegenüberliegenden Kasten erzielt werden.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf den jeweils anderen Kasten.
- ▶ Nach jeder Aktion die Spieler in den Feldern wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

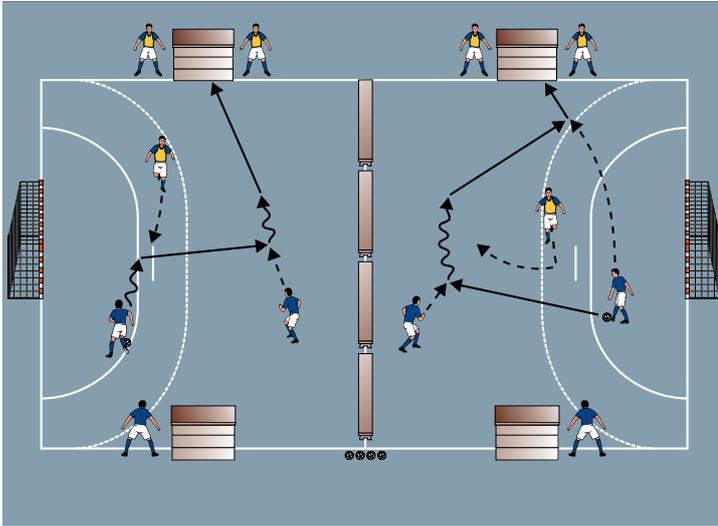
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer haben jeweils nur 10 Sekunden Zeit, um einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstem Tempo auf den gegnerischen Spieler zudribbeln und entschlossen den Zweikampf suchen.
- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger den gegnerischen Ballbesitzer schnell anläuft und frühstmöglich stört.
- ▶ Anschließend Tempo aufnehmen sowie nach und nach zurückweichen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 1 AUF KASTENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jetzt postieren sich jeweils 2 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 2 gegen 1 auf die Kastentore.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, in Überzahl gegen den Kasten zu schießen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das gegenüberliegende Kastentor.
- ▶ Nach jeder Aktion die Spieler in den Feldern wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

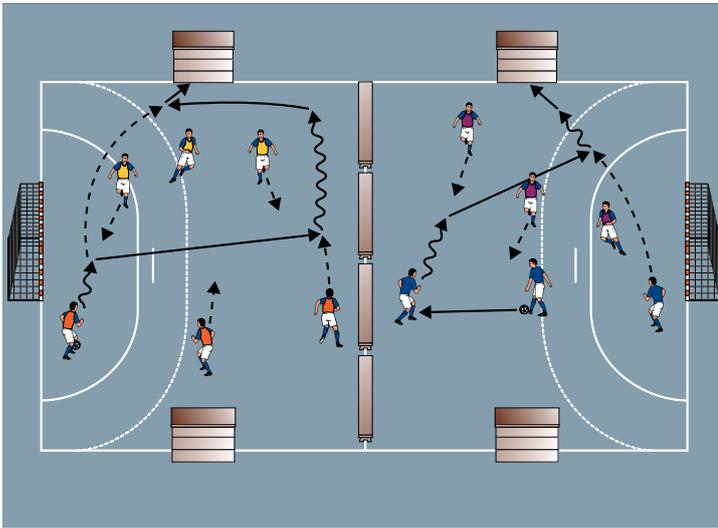
VARIATIONEN

- ▶ Im 2 gegen 2 auf die Kastentore spielen.
- ▶ In 3-gegen-2-Überzahl spielen.
- ▶ Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen, um die Laufwege des Verteidigers gegen den Ball zu vergrößern.
- ▶ Den Angriff zielstrebig ausspielen.
- ▶ Immer nach vorne spielen und mitnehmen.

THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSSITUATIONEN



SCHLUSSTEIL:

3-GEGEN-3-TURNIER AUF KASTENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern gleichzeitig spielen: 3 gegen 3 auf die Kastentore.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Der erste Treffer beendet jeweils sofort das Spiel. Anschließend spielen die Verlierer und die Gewinner der beiden Partien jeweils gegen einander.
- ▶ 6 Spielerpaare bilden und jeweils im 2 gegen 2 spielen. Spielzeit: je 3 Minuten. Den Turniermodus entsprechend anpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Als kleinen Anreiz Zusatzaufgaben für die Verliererteams stellen (z. B. 30 Liegestütze).