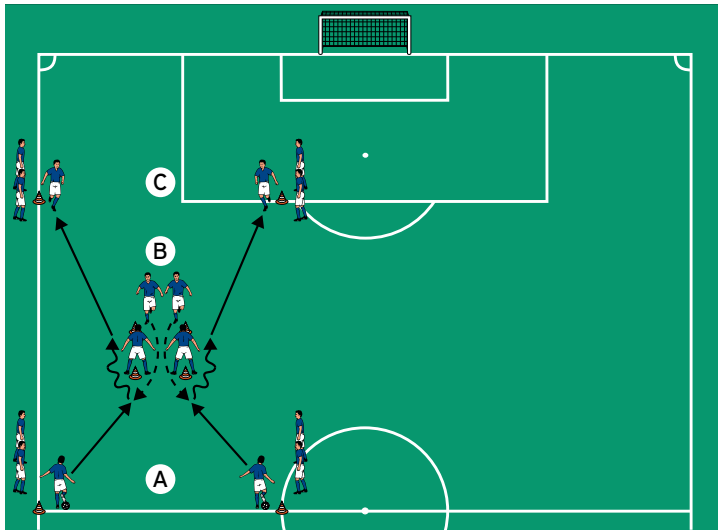


THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig spielen: A passt zum entgegenstartenden B, der zu seinem Starthütchen zurückdribbelt und von dort auf C passt.
- ▶ Anschließend startet C den Ablauf in entgegengesetzter Richtung.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

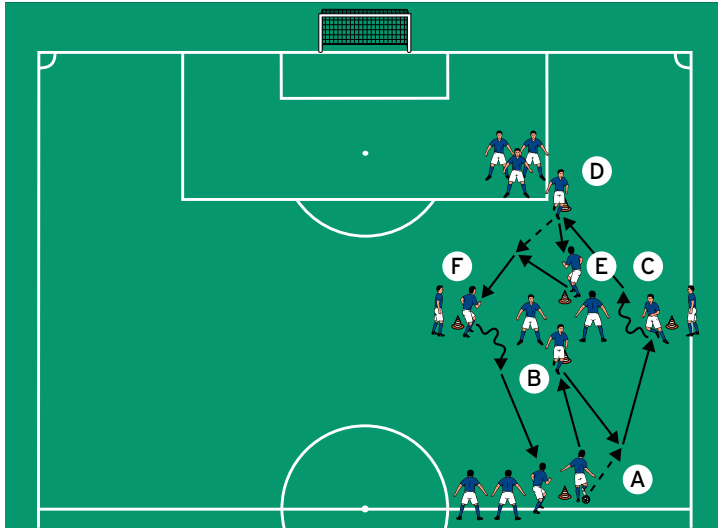
VARIATIONEN

- ▶ B lässt noch einmal prallen und erhält den Ball von A am zweiten Hütchen im Zentrum in den Lauf.
- ▶ Nur in einer Richtung spielen: C nimmt in die Bewegung an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A und stellt sich dort wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt stets in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel suchen.
- ▶ Stramme und präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers fordern.

THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Auf der jeweils anderen Seite des Feldes einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und passt auf C weiter.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und passt zu D auf die andere Seite.
- ▶ D spielt einen Doppelpass mit E und passt auf F weiter.
- ▶ F nimmt kurz an und mit, spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

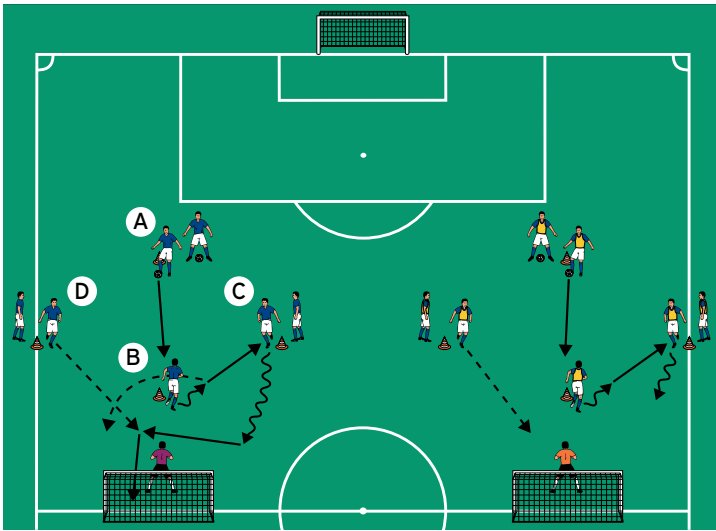
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ B und E drehen auf und spielen direkt auf C bzw. F.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass B und E die Zuspiele flach prallen lassen.

THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Vor 2 Toren mit Torhütern 2 identische Pass-Stationen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der kurz an- und mitnimmt und auf C ablegt.
- ▶ Anschließend kreuzen B und D vor das Tor.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt C in Richtung Grundlinie und passt zum Torabschluss ins Zentrum.
- ▶ B und D versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

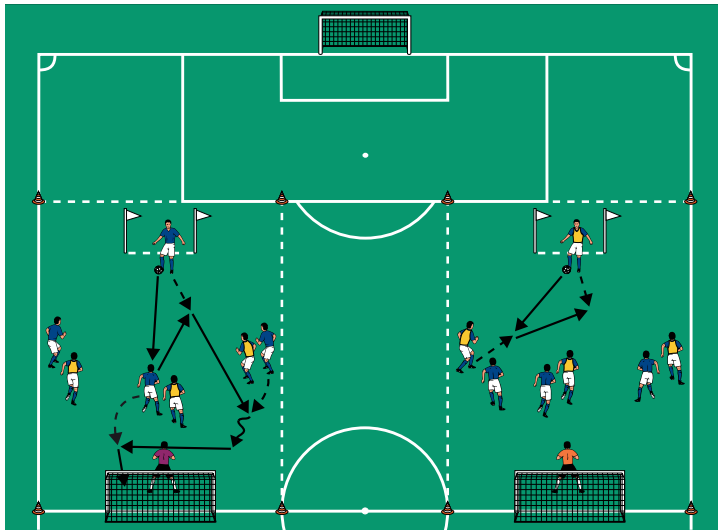
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ B lässt das Zuspiel von A prallen, A passt daraufhin entweder auf C oder auf D weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls nicht ausreichend mobile Großtore zur Verfügung stehen, Jugendtore verwenden.
- ▶ Auf ein korrektes Timing von B und D beim Hereinstarten vor das Tor achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

4- GEGEN-3- ÜBERZAHLSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 40 x 25 Meter große Felder errichten
- ▶ Auf einer Grundlinie jeweils ein Tor aufstellen
- ▶ Gegenüber im Feld je ein Stangentor markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 4 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Torhüter
- ▶ Die Spieler jeweils in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Stangentor, das von beiden Seiten durchdribbelt werden kann.

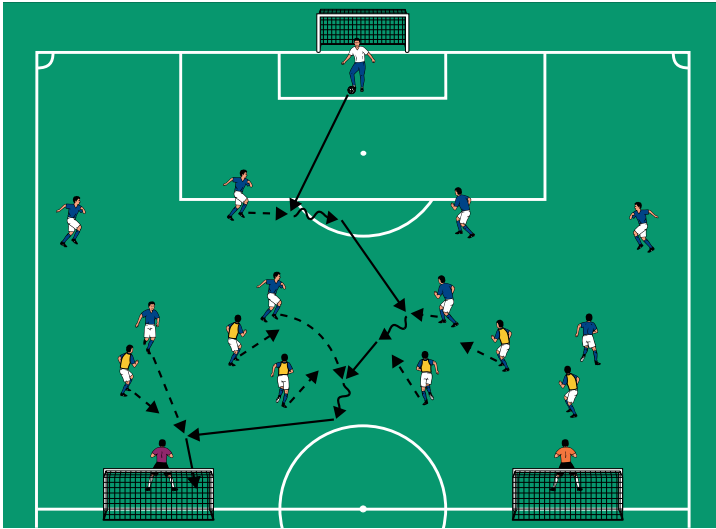
VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einer flachen Hereingabe von der Seite zählen doppelt.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie je 2 Miniotore aufstellen, auf die die Verteidiger kontern können.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Überzahlteam soll die Tiefe und Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Präzise Zuspiele auf den Mitspieler fordern, um keine Zeit zu verlieren.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-SPIEL IM 8 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien 1 bzw. 2 Großtore aufstellen
- ▶ Die Torhüter besetzen die Tore auf der Mittellinie
- ▶ Der Trainer agiert als Anspieler im zentralen Tor
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Trainer per Zuspiel auf einen Angreifer gestartet.
- ▶ 8 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern auf der Mittellinie.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Tore nach einer Spielverlagerung von einer Seite zur anderen zählen doppelt.
- ▶ Auf der Mittellinie nur ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer kann im Großtor als Torhüter agieren.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Ist das Spiel über eine Seite verschlossen, gezielt Seitenwechsel einbauen.
- ▶ Das Überzahlteam soll die Tiefe und Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!