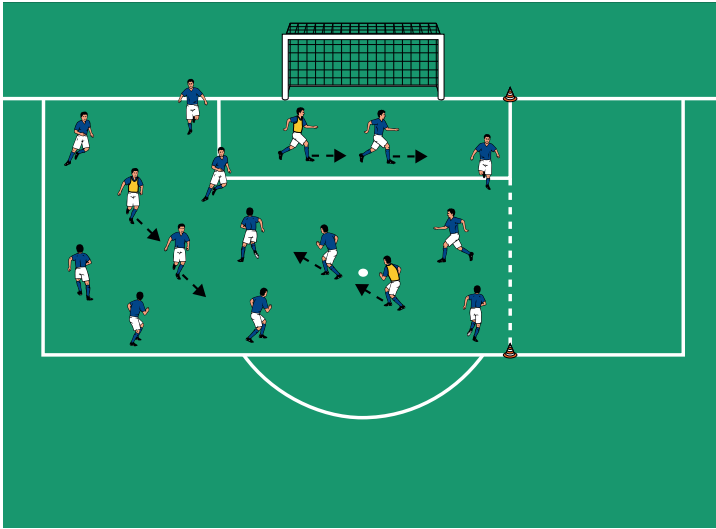


THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 1:

FANGSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Im Strafraum ein 30 x 16 Meter großes Feld abstecken
- ▶ 3 Fänger bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Sobald alle Spieler gefangen sind, neue Fänger bestimmen.

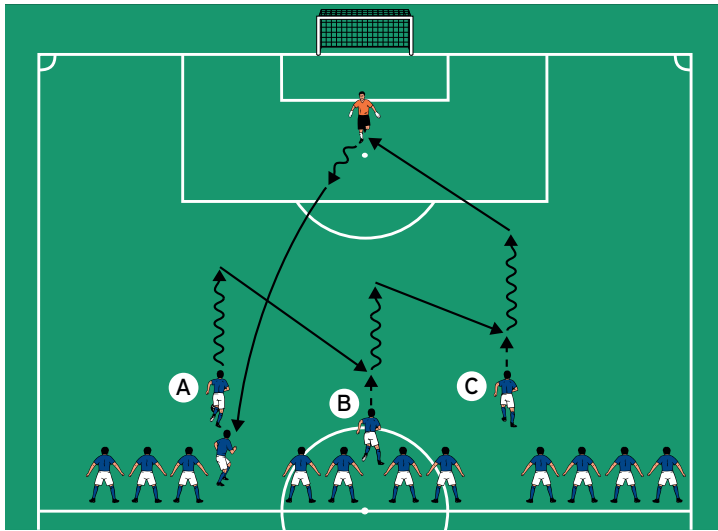
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb 1: Wie viele Spieler schlagen die Fänger in 30 Sekunden ab?
- ▶ Wettbewerb 2: Welcher Spieler wird als Letzter gefangen?
- ▶ Die Spieler können sich gegenseitig wieder 'befreien', indem sie durch die gegrätschten Beine der gefangenen Spieler krabbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße der Anzahl der Spieler anpassen.
- ▶ Wer das Feld verlässt, gilt als gefangen!

THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 2:

TEMPODRIBBLING MIT TORHÜTER-FLUGBALL

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf Höhe des Mittelkreises 3 Positionshütchen markieren und die Spieler daran verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt in Richtung Strafraum und passt zurück auf B.
- ▶ B dribbelt ebenfalls in Richtung Strafraum und passt zurück auf C.
- ▶ C dribbelt zum Strafraum und passt zum Torhüter.
- ▶ Der Torhüter nimmt kurz an und mit und spielt einen Flugball auf den jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

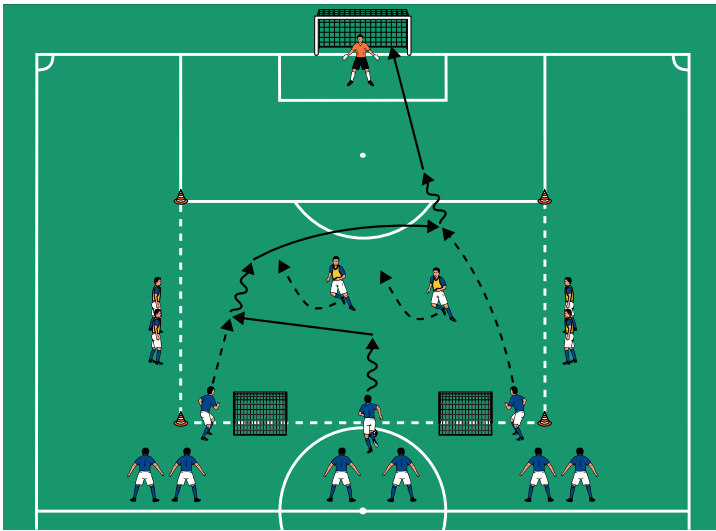
VARIATIONEN

- ▶ C schießt halbhoch, sodass der Torhüter den Ball fangen kann ('warmschießen'). Anschließend legt dieser sich selbst zum Flugball vor.
- ▶ In entgegengesetzter Richtung spielen: Der erste Spieler bei C startet ins Dribbling usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler vor dem Tempodribbling ausreichend aufgewärmt sind.
- ▶ Auf präzise Flugbälle des Torhüters achten.
- ▶ A soll möglichst mit dem ersten Kontakt nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.

THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL VOM MITTELKREIS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Anstelle der Positionshütchen ein 40 x 40 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Auf der Linie am Mittelkreis 2 Minitore aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger einteilen
- ▶ 2 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ 1 Angreifer dribbelt ins Feld und startet so die Aktion: 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Minitore.

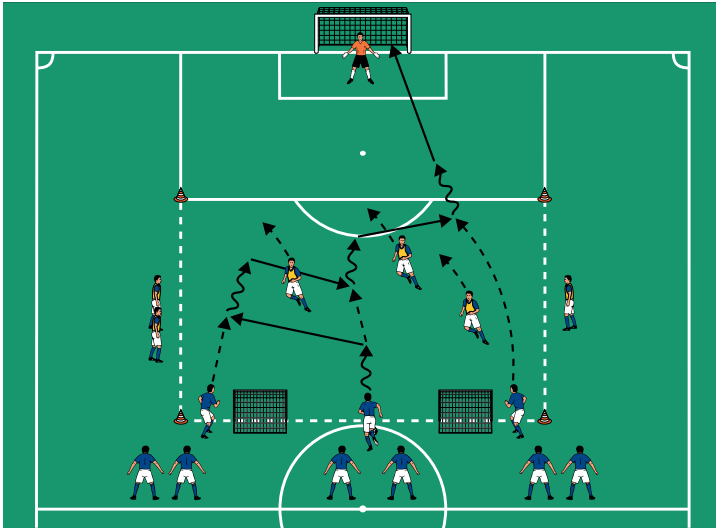
VARIATIONEN

- ▶ Alle Angreifer müssen mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando einen weiteren Verteidiger nachstarten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel ist das schnelle Ausspielen von Überzahlangriffen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



HAUPTTEIL 2:

3-GEGEN-3-ANGRIFFSPIEL VOM MITTELKREIS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Jetzt 3 Verteidiger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie auf die beiden Kontertore.

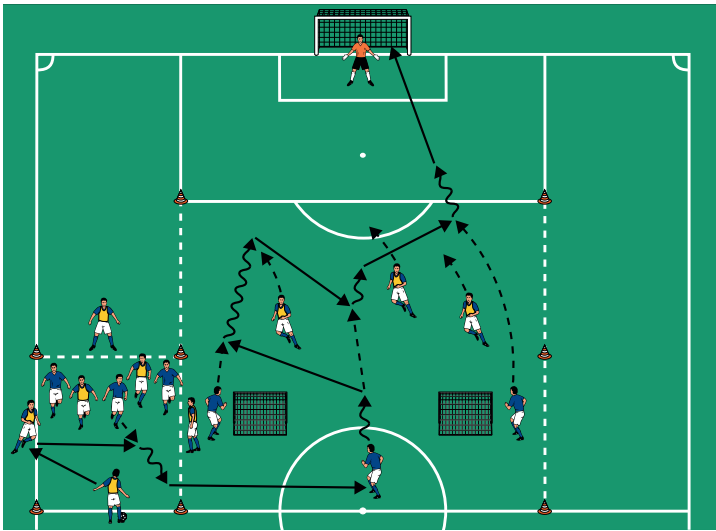
VARIATIONEN

- ▶ In einer 4-gegen-3-Überzahl angreifen.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Präzise Abspiele und Torschüsse einfordern.
- ▶ Die Angriffe blitzschnell durchführen und dadurch entstehende Unordnung in der gegnerischen Defensive sofort zielstrebig ausnutzen.
- ▶ Bei einem Ballgewinn der Verteidiger sofort umschalten und schnellstmöglich kontern.

THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



SCHLUSSTEIL:

2 PLUS 4 GEGEN 3 AUF 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Gegenüber 2 Minitore im Feld aufstellen
- ▶ In einer Ecke zwischen der Seiten- und der Mittellinie zusätzlich ein 15 x 15 Meter großes Feld abstecken
- ▶ 1 Mannschaft mit 9 sowie 1 Mannschaft mit 6 Spielern einteilen
- ▶ Das Überzahl-Team stellt 3 Verteidiger im großen sowie 2 Angreifer im kleinen Feld
- ▶ Alle übrigen Spieler der Überzahl-Mannschaft an den Linien des kleinen Feldes aufstellen
- ▶ Das Unterzahl-Team stellt 3 Verteidiger im kleinen sowie 3 Angreifer im großen Feld

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern im kleinen Feld gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Mitspielern an den Linien 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie schnellstmöglich zu einem Mitspieler im großen Feld, der zum 3 gegen 3 auf das Großtor mit Torhüter an- und mitnimmt.
- ▶ Erobern die Verteidiger im großen Feld den Ball, so kontern sie sofort auf die beiden Minitore.
- ▶ Anschließend Neustart im kleinen Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Im kleinen Feld im 4 gegen 5 spielen.
- ▶ Die Kontertore auf die Mittellinie stellen.
- ▶ Das kleine Feld entfernen, 2 Teams bilden und zum Schluss im 8 gegen 7 plus Torhüter frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Ballgewinn im kleinen Feld schnellstmöglich ins große Feld passen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor ziehen.
- ▶ Per Tempodribbling gezielt einen Verteidiger binden.
- ▶ Zielstrebig abschließen!