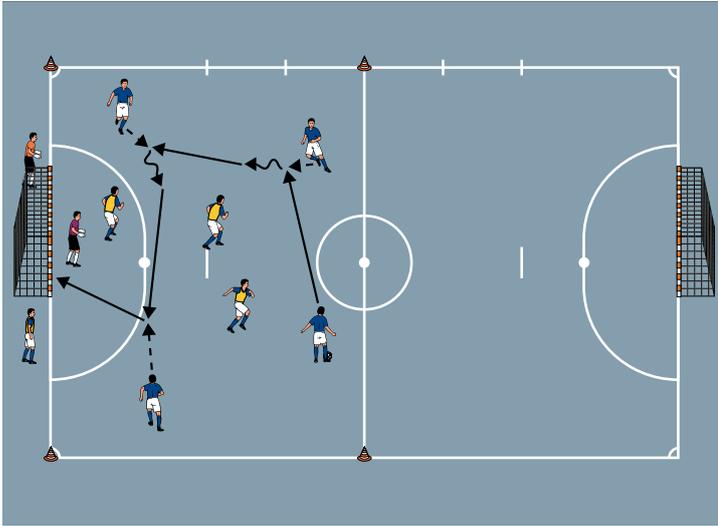


THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-SPIEL IM 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb
- ▶ Die Angreifer positionsspezifisch gemäß Abbildung aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Das Überzahl-Team muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, kompakt vor dem Tor zu verbleiben und den Ballbesitzer dennoch so zu stellen, dass dieser nicht auf das Tor abschließen kann.
- ▶ Präzise Pässe der Angreifer in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Als Verteidiger jeden ungenauen Pass der Ballbesitzer sofort konsequent attackieren.
- ▶ Mit einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.