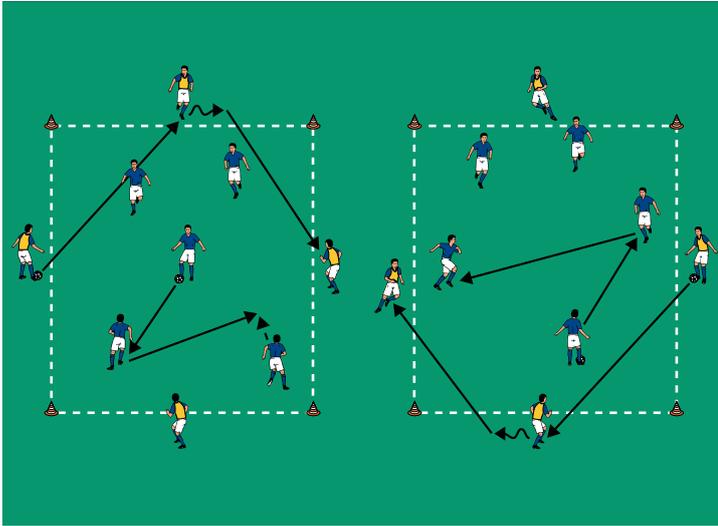


THEMA: ANGREIFEN IN UNTER-/ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

PASS-VARIATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Feld 4 Außenspieler benennen.
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- ▶ Die Außenspieler passen sich in ihrer Gruppe zu.
- ▶ Die Spieler im Feld passen sich ebenfalls in der Gruppe zu, müssen dabei aber darauf achten, immer zu einem neuen Mitspieler zu passen.
- ▶ Für jedes neue Zuspiel erhält die Gruppe 1 Punkt.
- ▶ Nach 2 Minuten tauschen die Spieler die Positionen.

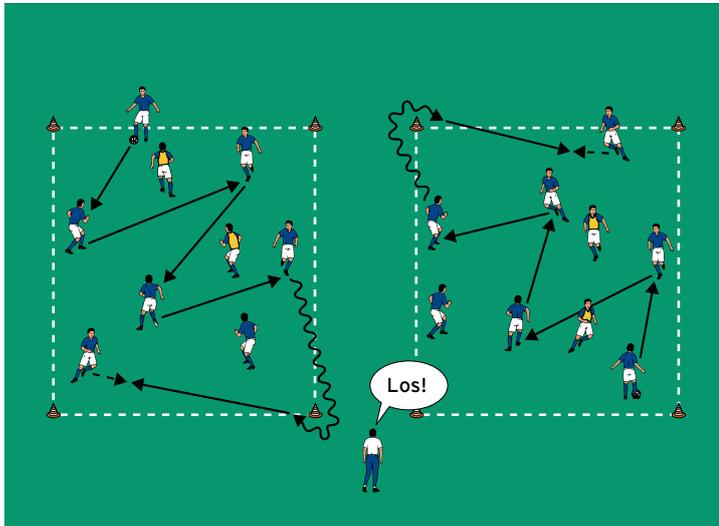
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Der Ball darf in beiden Gruppen nicht zum Passgeber zurück gespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übung steht die Kreativität im Mittelpunkt.
- ▶ Die Spieler können die unterschiedlichsten Zuspiele wählen, auch wenn sie nicht spielnah sind.

THEMA: ANGREIFEN IN UNTER-/ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 2:

REDUZIERUNGS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Gruppe je 2 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler möglichst schnell 4 Pässe im 7 gegen 2 spielen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes kann dann ungestört zu einem Eckhütchen dribbeln.
- ▶ Von dort passt er zu einem Mitspieler, verbleibt jedoch selbst am Hütchen, sodass die nächste Aktion im 6 gegen 2 stattfindet.
- ▶ Berühren die Störspieler den Ball, müssen die Angreifer wieder bei 0 starten.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Die Angriffsmannschaft, die nach 2 Minuten am kleinsten ist, hat gewonnen.

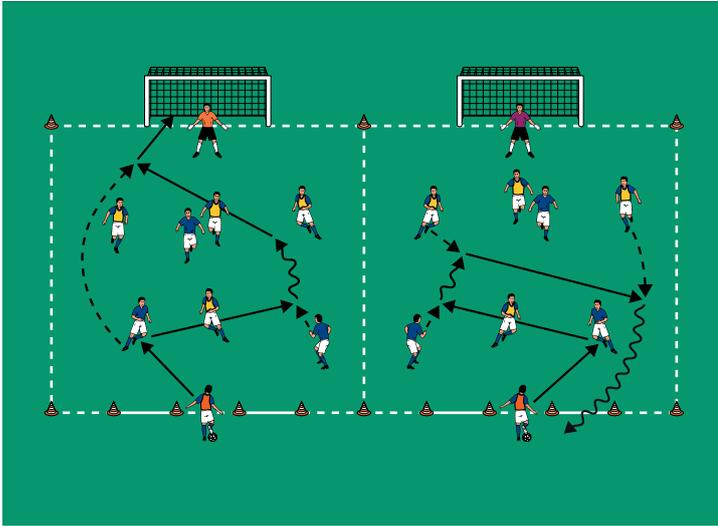
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genügend Bälle am Spielfeldrand bereit halten, um die Durchgänge so intensiv wie möglich zu gestalten.
- ▶ Nicht nur im Kreis um die Störspieler herum spielen, sondern immer neue Anspielstationen schaffen.

THEMA: ANGREIFEN IN UNTER-/ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 2 Hütchentoren auf der gegenüberliegenden Seite errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ Pro Feld 3 Angreifer, 4 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet mit einem Zuspiel des Anspielers auf einen Angreifer.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Für jedes Angreifertor werden 2 Punkte vergeben.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie über die beiden Hütchenlinien kontern.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Anspieler wechseln.
- ▶ Nach 2 Durchgängen die Angreifer wechseln.

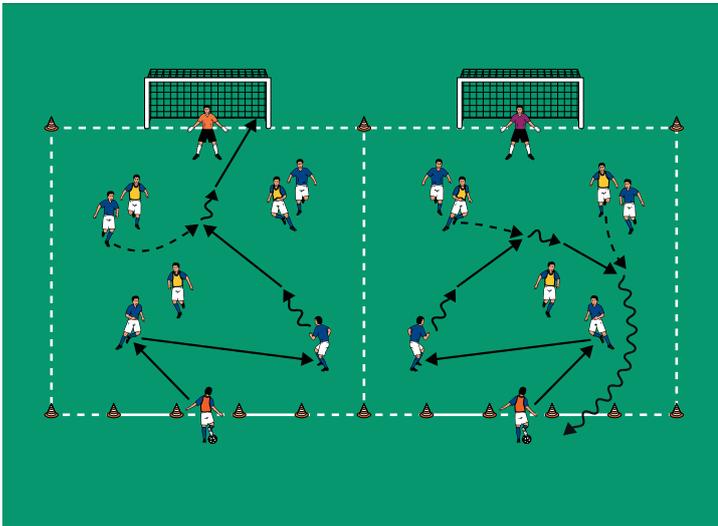
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In welchem Feld erzielen die Angreifer zuerst einen Treffer?
- ▶ Die Verteidiger können auch mit einem Pass zum Anspieler einen Punkt erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor jeder Aktion müssen die Spieler in Grundaufstellung zurückkehren.
- ▶ Die Spieler sollten trotz der Überzahl versuchen, die Pässe zielgerichtet nach vorne zu spielen.

THEMA: ANGREIFEN IN UNTER-/ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 2:

4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Pro Feld nun 4 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer suchen nun in Überzahl im 4 gegen 3 den Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie wie gehabt über die beiden Hütchenlinien.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

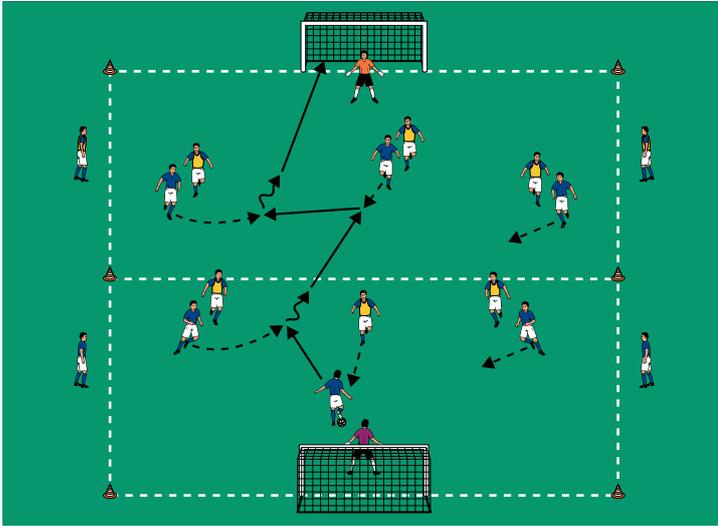
VARIATIONEN

- ▶ Jede Angriffsaktion muss in 20 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Jede Aktion muss mit einer gewissen Anzahl von Pässen abgeschlossen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor jeder Aktion nehmen die Spieler erneut die Grundaufstellung ein.
- ▶ Die Aktion startet mit dem Pass vom Anspieler auf einen Angreifer.

THEMA: ANGREIFEN IN UNTER-/ÜBERZAHL



SCHLUSSTEIL:

SPIELSTANDS-ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Pro Mannschaft 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler postieren sich an den Seitenlinien in der eigenen Hälfte.
- ▶ Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an und können jeweils ihre Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Es wird ohne Einwürfe gespielt, sodass die Torhüter die Aktionen eröffnen.
- ▶ Gerät eine Mannschaft in Rückstand, so wechseln die Anspieler ins Feld, wodurch eine 8 gegen 6 Überzahl entsteht.
- ▶ Nach je 4 Minuten die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler rücken erst bei einem 2-Tore-Rückstand ins Feld.
- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Anspielern schon im Vorfeld klare Aufgaben für das Überzahlspiel im Feld zuteilen.
- ▶ Die Aktion startet mit dem Pass vom Anspieler auf einen Angreifer.
- ▶ Die Unterzahlmannschaft darf weiterhin ihre Anspieler nutzen.