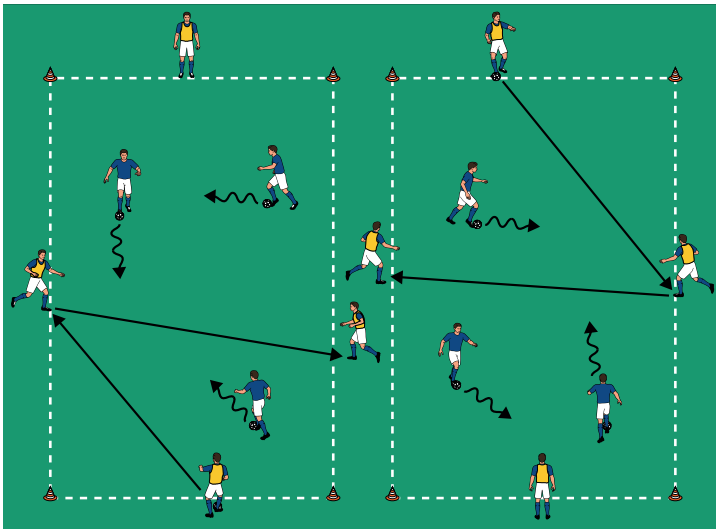


THEMA: ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELNDE STÖRSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Zwei Felder markieren.
- ▶ Pro Feld 3 Störspieler benennen.
- ▶ Jeder Störspieler hat 1 Ball am Fuß.
- ▶ Die restlichen 8 Spieler verteilen sich mit 1 Ball pro Feld auf die Seitenlinien.

ABLAUF

- ▶ Die Störspieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Dabei versuchen sie möglichst viele Finten ins Dribbling einzubauen.
- ▶ Die Außenspieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Sie müssen aufpassen, dass die Pässe keinen Störspieler berühren.
- ▶ Nach 2 Minuten werden die Störspieler ausgetauscht.

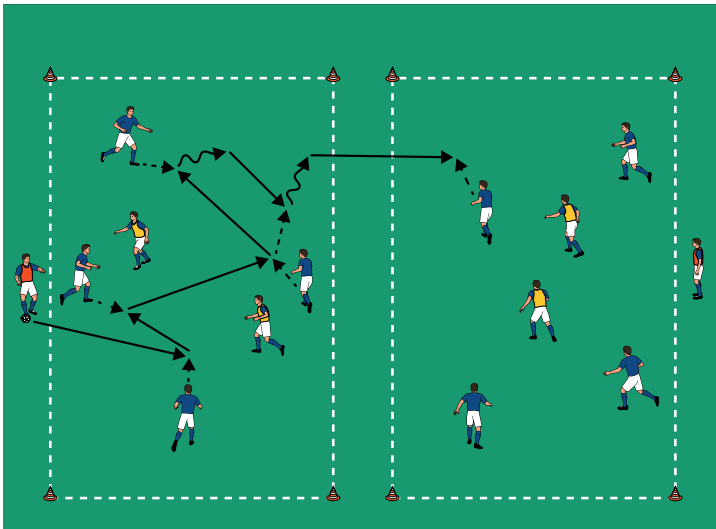
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt für die Störspieler konkrete Finten vor.
- ▶ Die Störspieler können im Dribbling versuchen, Bälle abzufangen.
- ▶ Dabei müssen sie jedoch den Ball selbst am Fuß halten.
- ▶ Die Außenspieler müssen sich den Ball mit 2 Kontakten zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Störspieler wird das Passspiel der Außenspieler erschwert.
- ▶ Die Außenspieler dürfen sich auf der gesamten Seitenlinie bewegen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen das Feld nicht betreten.

THEMA: ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTES 4 GEGEN 2 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Pro Feld 4 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Der erste Anspieler passt zu einem Angreifer ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berührt.
- ▶ Anschließend können sie ins andere Feld passen, in dem die Angreifer ebenfalls 4 Pässe spielen müssen.
- ▶ Daraufhin kann zum zweiten Anspieler gepasst werden, von dem aus die nächste Aktion gestartet wird.

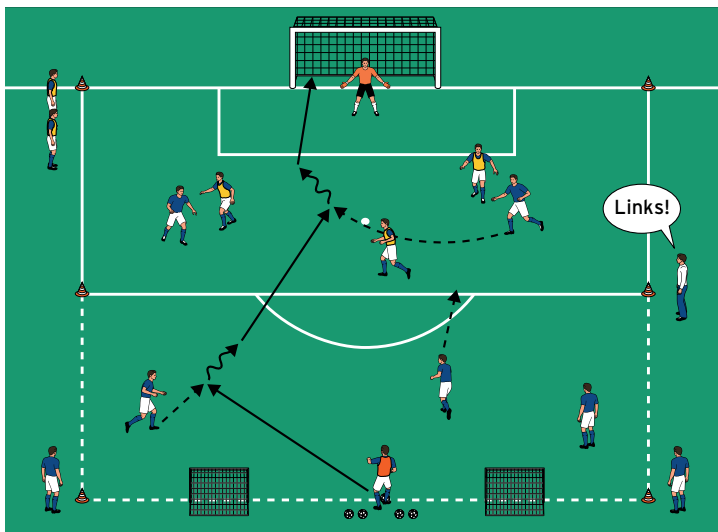
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten passen.
- ▶ Nur Direktspiel erlauben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für jeden erfolgreichen Pass auf einen Anspieler wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball oder geht dieser ins Aus, so startet der Anspieler im anderen Feld die Aktion.
- ▶ Anspieler und Verteidiger nach jeweils 2 Minuten austauschen.

THEMA: ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-ANGRIFF I

ORGANISATION

- ▶ Ein 32 x 40 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 großes Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Minitorre aufstellen.
- ▶ 7 Angreifer, 5 Verteidiger und 1 Anspieler benennen und die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt zum Außenspieler auf der angesagten Seite.
- ▶ Anschließend versuchen die Angreifer, im 4 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Minitorre.

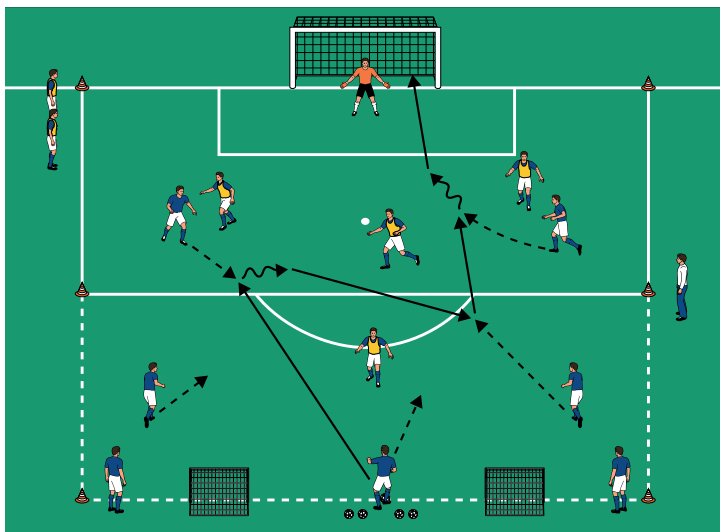
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer legt ein Zeitlimit fest, in dem der Angriff abgeschlossen sein muss.
- ▶ Die Zahl der Pässe bis zum Torabschluss wird beschränkt.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es darf sich jeweils nur 1 Außenspieler in den Angriff einschalten.
- ▶ Die Verteidiger müssen zu Beginn stets einen Abstand zu den Außenspielern einhalten.
- ▶ Zunächst sollten die Angreifer eigene Lösungswege finden.
- ▶ Anschließend kann der Trainer Hilfestellung geben.
- ▶ Der Rückraumspieler bleibt in der eigenen Hälfte.

THEMA: ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-ANGRIFF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Der Anspieler wird Verteidiger.

ABLAUF

- ▶ Der hinterste Angreifer startet von der Grundlinie mit einem Pass auf einen der beiden zentralen Angreifer die Aktion und läuft ins Feld nach.
- ▶ Anschließend versuchen die Angreifer im 5 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Minitorer.

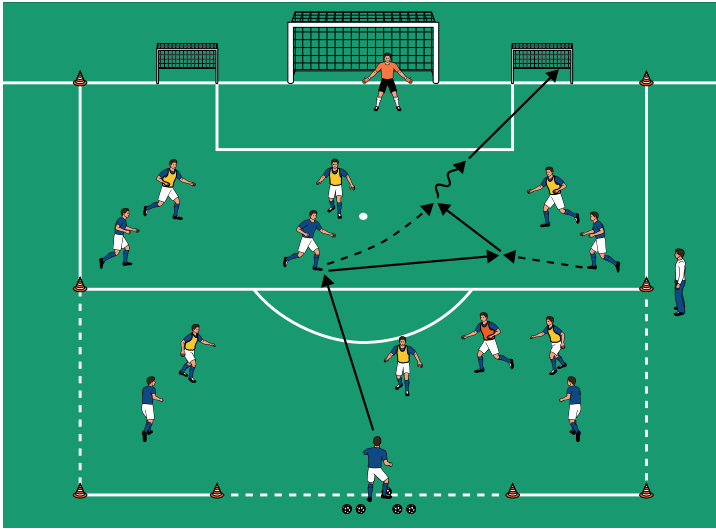
VARIATIONEN

- ▶ Bei leistungsschwächeren Mannschaften kann die Aktion zunächst im 5 gegen 3 gestartet werden.
- ▶ Später kann auf 4 Verteidiger erhöht werden.
- ▶ Treffer zählen nur bei Abschlüssen in der gegnerischen Hälfte.
- ▶ Die Angreifer spielen mit maximal 2 Kontakten, die Verteidiger ohne Kontaktbegrenzung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform wird der Angriff nun durch einen Pass ins Zentrum eröffnet.
- ▶ Die Verteidiger können sich zunächst darauf konzentrieren, den Raum vor dem Tor zu verengen.
- ▶ Entsprechend müssen die Angreifer den Ball geschickt ablegen, um die Überzahlsituation auszuspielen zu können.

THEMA: ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL

3-TORE-ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Miniretorne seitlich neben das Großtor stellen.
- ▶ Auf der Grundlinie gegenüber seitlich 2 Dribbellinien markieren.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- ▶ 1 Überzahlspieler benennen, der mit der ballbesitzenden Mannschaft spielt.

ABLAUF

- ▶ Die angreifende Mannschaft startet stets von der Dribbellinie und greift im 7 gegen 6 auf die 3 Tore an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie mit dem Dribbling über eine der Dribbellinien.
- ▶ Ohne Ecken spielen.
- ▶ Nach 4 Minuten die Seiten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Angreifer zählen nur innerhalb des Strafraums.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Nur der Überzahlspieler hat maximal 3 Kontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffer auf das große Tor und Dribblings über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer können den Angriff sicher von hinten heraus aufbauen.
- ▶ Nach einem Pass in die letzte Zone zielstrebig zum Abschluss kommen.