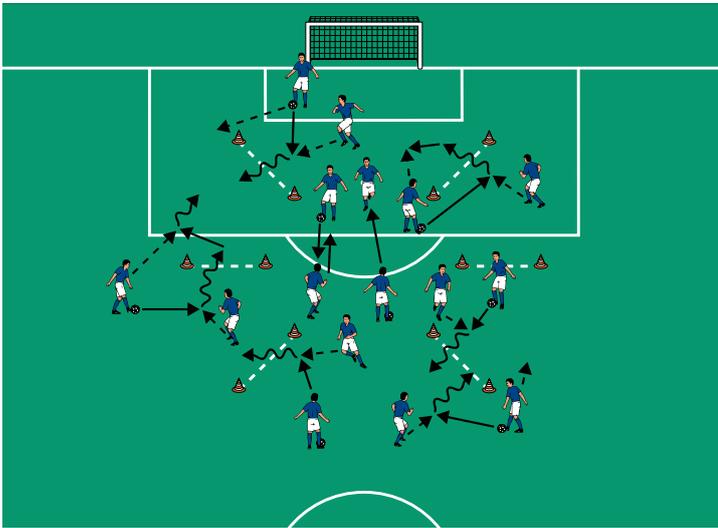


THEMA: 3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND DRIBBELN DURCH HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Im und vor dem Strafraum sternförmig sechs 8 Meter breite Hütchentore aufbauen
- ▶ Die Spieler paarweise mit je 1 Ball einteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spielerpaare passen sich gegenseitig zu.
- ▶ Dabei suchen sie sich immer wieder ein Tor, durch das der Passempfänger dribbeln kann.
- ▶ Anschließend passen sie sich erneut zu, suchen das nächste freie Tor usw.

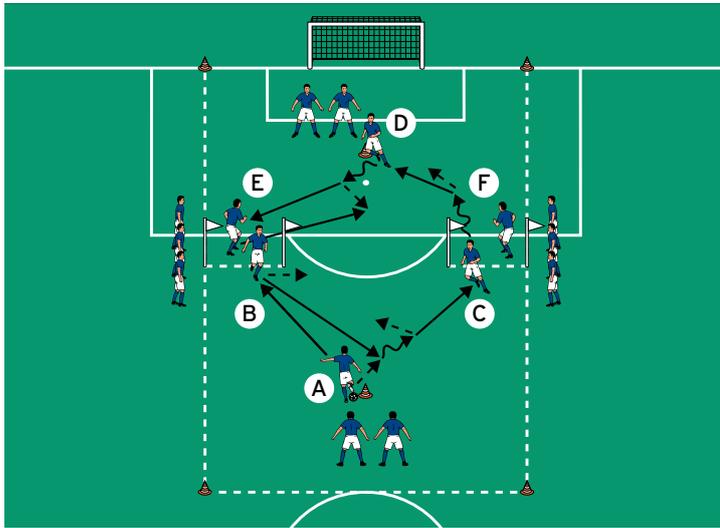
VARIATIONEN

- ▶ Die Tore kreuz und quer aufbauen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Spielerpaar dribbelt in 2 Minuten durch die meisten Hütchentore?
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball: Durch die Hütchentore dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo durch die Tore dribbeln.
- ▶ Den Blick vom Ball heben und sich stets zu freien Hütchentoren orientieren.
- ▶ Falls vorhanden, Stangentore anstelle der Hütchentore verwenden.

THEMA: 3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL



AUFWÄRMEN 2:

PASS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Seitlich zwei 8 Meter breite Stangentore aufstellen
- ▶ Zusätzlich 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ C nimmt durch das Stangentor mit und passt auf D.
- ▶ D spielt einen Doppelpass mit E und spielt dann auf F weiter.
- ▶ F dribbelt ebenfalls durch das Stangentor, spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

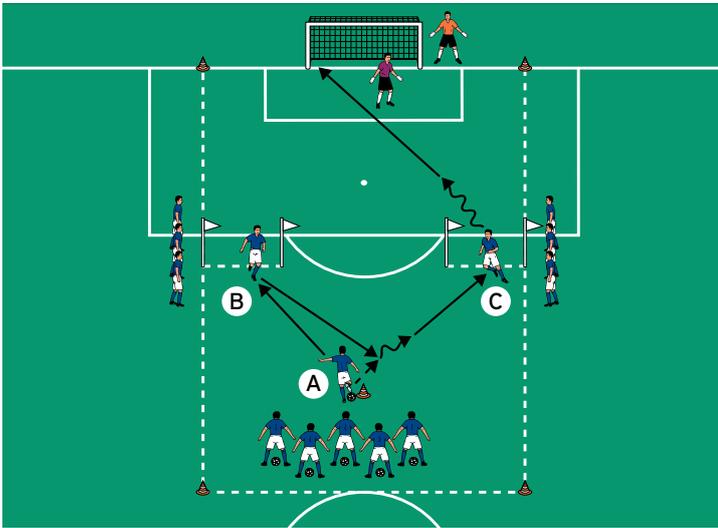
VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ C und F müssen mit dem dritten Kontakt auf D bzw. A weiterspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B und E den Zuspielen aktiv entgegenstarten und präzise prallen lassen.
- ▶ C und F sollen sich bereits mit der Ballannahme so aufdrehen, dass sie frontal durch das Stangentor dribbeln können.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.

THEMA: 3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL



HAUPTTEIL 1:

PASSEN, DRIBBELN, SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Positionshütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ C nimmt durch das Stangentor mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

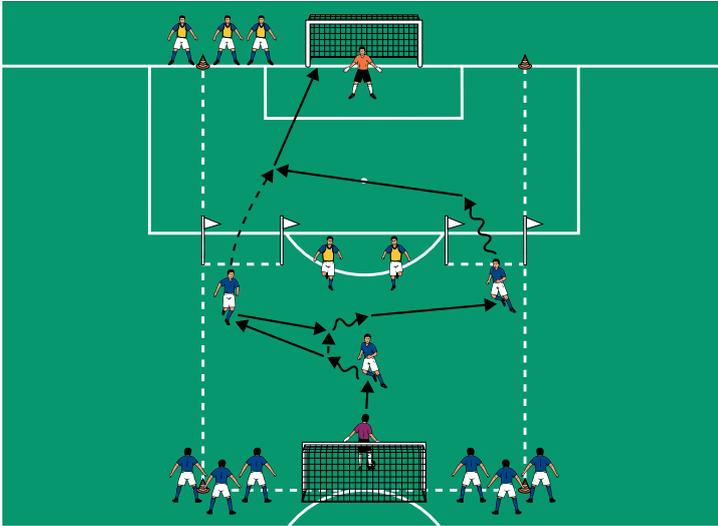
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung ändern: A spielt einen Doppelpass mit C, leitet auf B weiter usw.
- ▶ B startet nach seiner Passablage ebenfalls vor das Tor. C legt quer und B schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B dem Zuspiel nach Blickkontakt aktiv entgegenstartet.
- ▶ A folgt seinem Pass zu B einige Meter und nimmt die Passablage dann in die neue Bewegungsrichtung mit.
- ▶ C dreht sich direkt zum Stangentor auf und dribbelt mit höchstem Tempo in den Strafraum.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: 3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH DURCH- DRIBBELN EINES STANGEN- TORES IM 3 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Ein weiteres Großtor mit Torhüter am Mittelkreis aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Jeweils 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ Die Aktion wird vom Torhüter mit einem Zuspiel auf einen der Angreifer gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 2 durch eines der Stangentore zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor am Mittelkreis.

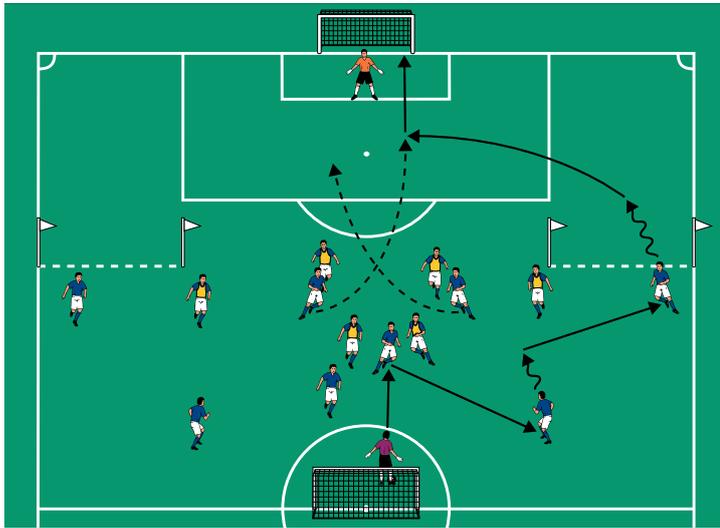
VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Nach 5 Sekunden darf ein weiterer Verteidiger zum 3 gegen 3 nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell die Seiten wechseln.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor kombinieren.
- ▶ Die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Als Angreifer erkennen, wann die Abwehrspieler ein Stangentor freigeben und auf dieser Seite nicht mehr verteidigen können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: 3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS NACH DURCH- DRIBBELN EINES STANGEN- TORES IM 8 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Feldhälfte 1 Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ An den Seitenlinien zwei 14 Meter breite Stangentore errichten
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 8 gegen 6 durch eines der Stangentore zu dribbeln und dann auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahlmannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden durch eines der Stangentore gedribbelt sein.
- ▶ 2 Teams einteilen, die Stangentore entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten zügig kombinieren.
- ▶ Die Tiefe und Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor spielen.
- ▶ Nach dem Durchdribbeln eines Stangentores schnell ins Zentrum passen und zielstrebig abschließen!