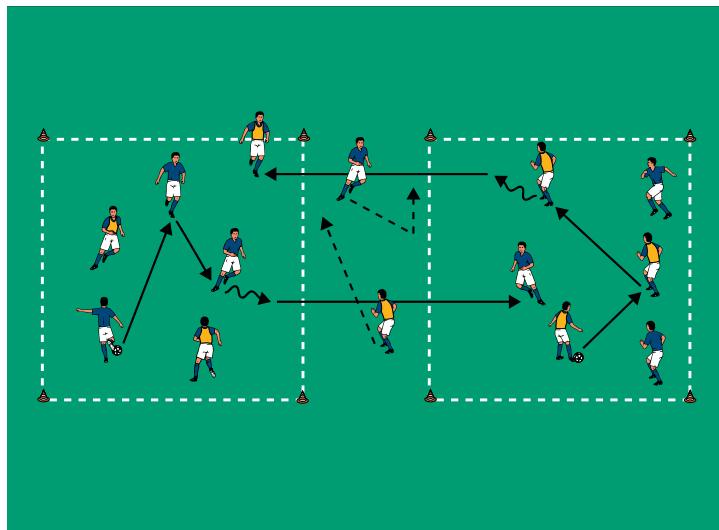


## THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1: ERSCHWERTER FELDERWECHSEL

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder gemäß Abbildung errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Je 1 Störspieler benennen
- ▶ Die Teams gleichmäßig auf die Felder verteilen und die Störspieler im Zwischenraum postieren.
- ▶ Pro Team 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften spielen zu jedem Mitspieler innerhalb des Feldes.
- ▶ Der letzte Spieler passt anschließend ins andere Feld.
- ▶ Die Störspieler versuchen, den Pass abzufangen.
- ▶ Für jeden Pass ins andere Feld erhält die Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Wettbewerb: Wer sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Spielzeit jeweils 2 Minuten.

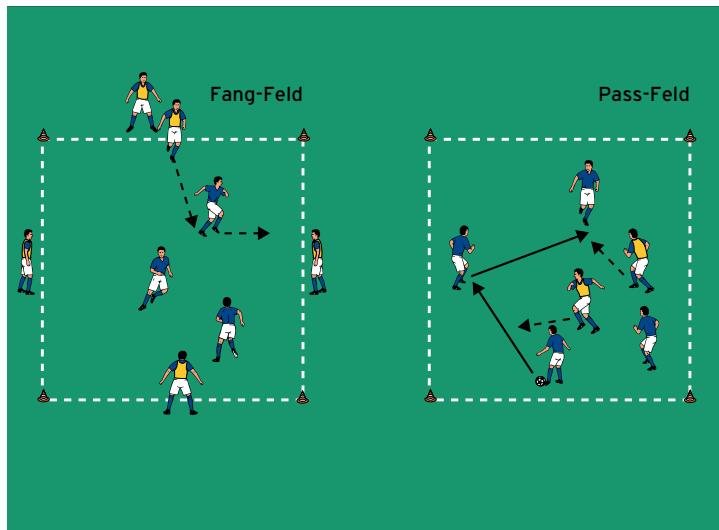
#### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontaktspielen.
- ▶ Gelingt es den Störspielern, den Ball zu berühren, so erhält die Mannschaft 3 Punkte.
- ▶ In den Zwischenraum dribbeln und aus diesem ins andere Feld passen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen starten in unterschiedlichen Feldern.
- ▶ Auf eine gleichmäßige Raumaufteilung achten.
- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.

## THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2: KOMPLEXE FANGSTAFFEL

#### ORGANISATION

- Den Aufbau und die Teams beibehalten
- 1 Pass- und 1 Fang-Feld benennen
- Ein Team stellt 4 Spieler im Pass-Feld und 3 Läufer im Fang-Feld
- Das andere Team stellt 2 Störspieler im Pass-Feld und 5 Fänger im Fang-Feld
- 1 Ball im Pass-Feld

#### ABLAUF

- Fang-Feld: Die Fänger schlagen nacheinander jeweils 1 Läufer ab.
- Pass-Feld: 4 gegen 2 auf Ballbesitz.
- Für jeden Pass erhält die jeweilige Mannschaft 1 Punkt.
- Das 4 gegen 2 endet, wenn alle Fänger einen Läufer abgeschlagen haben.
- Wettbewerb: Welche Mannschaft sammelt die meisten Punkte?

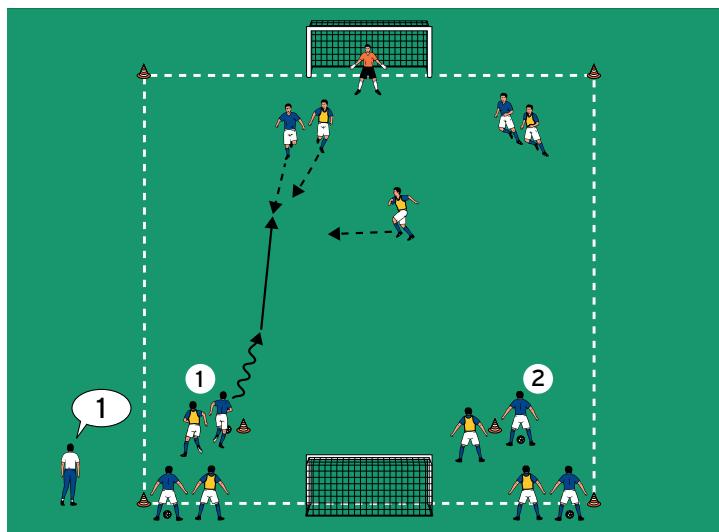
#### VARIATIONEN

- Im Pass-Feld mit 2 Kontakten spielen.
- Nur direkte Pässe werten.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Kein Läufer darf zweimal hintereinander abgeschlagen werden.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Im Pass-Feld die Verteidiger bewusst mit kurzen Pässen locken, um anschließend mit einem Pass den Raum im Rücken zu nutzen.

## THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL I

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 1 Tor mit 1 Torhüter besetzen
- ▶ An der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Positions-hütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bilden
- ▶ Im Feld 2 Angreifer und 3 Verteidiger postieren
- ▶ Die restlichen Spieler paarweise den Positions-hütchen zuteilen.

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Der aufgerufene Angreifer dribbelt mit dem Verteidiger im Rücken ins Feld und versucht, mit seinen Mitspielern im 3 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach 6 Angriffen die Aufgaben und Positionen wechseln.
- ▶ Wettbewerb: Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

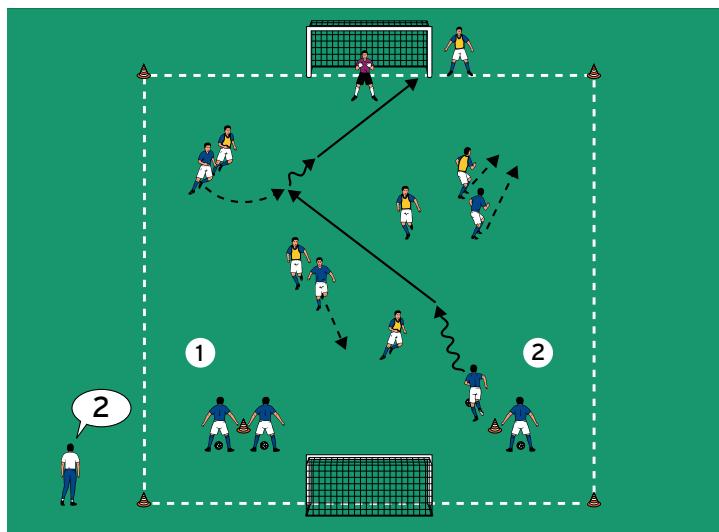
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Angriffe zeitlich begrenzen.
- ▶ Tore der Unterzahl-Mannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Startpositionen der Verteidiger variieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Angriff endet, wenn ein Tor erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ Den Ballbesitzer schnell unter Druck setzen und mögliche Passwege zustellen.
- ▶ Nach Ballgewinn blitzschnell umschalten!
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger aktiv miteinander kommunizieren.

## THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 2: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL II

#### ORGANISATION

- Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- Im Feld 3 Angreifer und 5 Verteidiger postieren
- Die Angreifer den Positions hütchen zuteilen
- Den übrigen Verteidiger neben dem Tor platzieren

#### ABLAUF

- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Der aufgerufene Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, mit seinen Mitspielern im 4 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach 8 Angriffen die Aufgaben und Positionen wechseln.
- Wettbewerb: Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

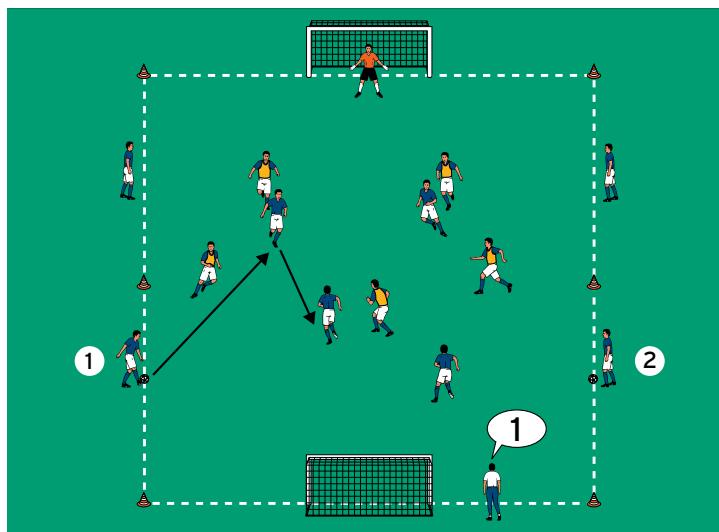
#### VARIATIONEN

- Der aufgerufene Angreifer passt ins Feld, anstatt zu dribbeln.
- Für 5 erfolgreiche Pässe erhalten die Angreifer 1 Punkt.
- Die Tore der Angreifer zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Verteidiger und Angreifer im Feld regelmäßig wechseln.
- Die Grundidee des Spiels bleibt bestehen.
- Trotz Überzahl sollten die Verteidiger möglichst eng am Gegenspieler sein.
- In den Rücken kreuzende Angreifer nicht übergeben.

## THEMA: IN ÜBERZAHL VERTEIDIGEN



### SCHLUSSTEIL: NUMMERN-AUFTAKT

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren und Mittellinie errichten
- ▶ 1 Tor mit 1 Torhüter besetzen
- ▶ 8 Angreifer bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler sind Verteidiger
- ▶ An den Seitenlinien jeweils 2 Angreifer als Anspieler postieren, wovon die in der eigenen Hälfte nummeriert sind
- ▶ Das Tor der Angreifer ist unbesetzt

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler passt ins Feld.
- ▶ Die Angreifer dürfen beide Anspieler der gegnerischen Hälfte einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler der gegnerischen Hälfte dürfen nach einem Zuspiel ins Feld dribbeln.
- ▶ 4 gegen 4 plus 4 Anspieler auf Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Anspieler an den Grundlinien postieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Anspieler einer Seitenlinie dürfen sich nicht untereinander zupassen.
- ▶ Nach 3 Durchgängen neue Teams bilden.