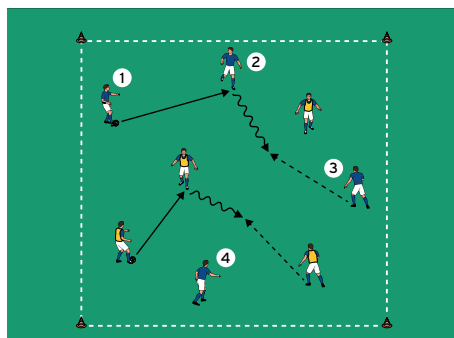
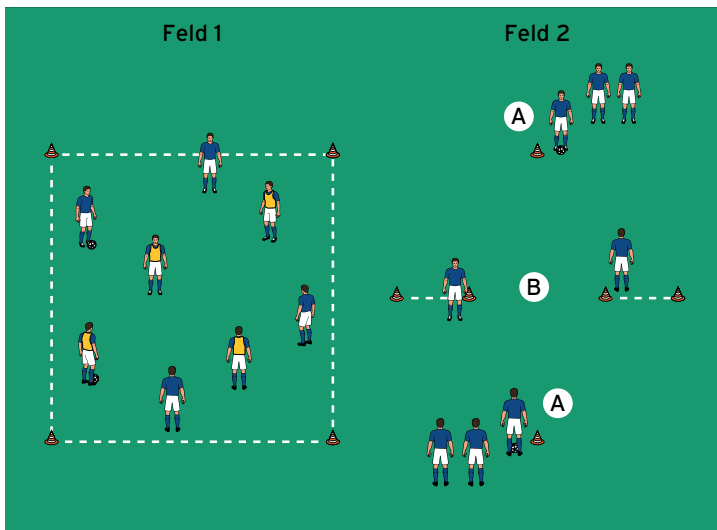
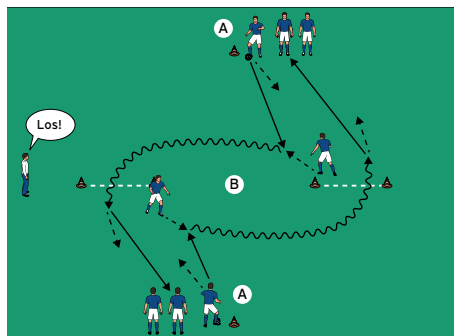


THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Feld 2: Je 2 Hütchentore und Startpositionen errichten (siehe Abbildung).
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler in 2 Gruppen aufteilen und jeweils durchnummerieren.
- ▶ Die Spieler spielen sich den Ball der Reihe nach zu. Dabei muss der Ball abwechselnd gepasst und im Dribbling übergeben werden.
- ▶ Spieler 1 startet die Aktion mit einem Pass.

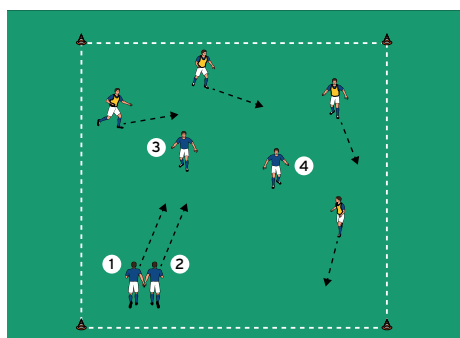
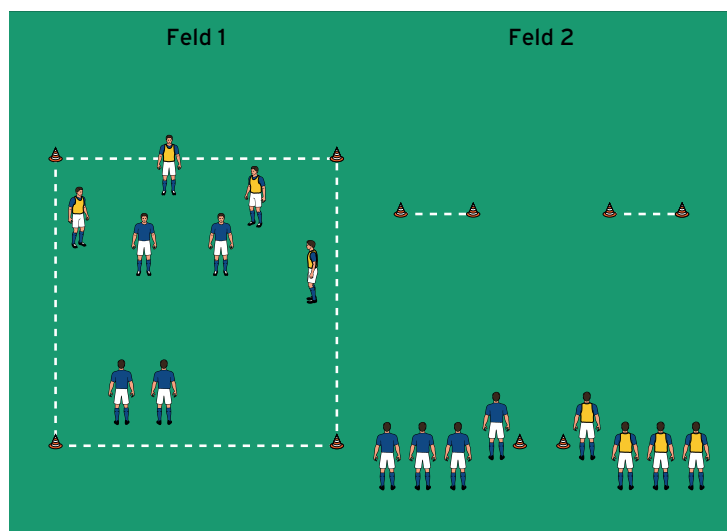
ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die beiden Anspieler an den Starthütchen (A) zu ihren Mitspielern (B) und laufen ihrem Pass nach.
- ▶ B geht dem Zuspiel entgegen, nimmt es durch das Hütchentor zur anderen Seite mit und passt zum nächsten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Der setzt die Passfolge wie beschrieben fort.

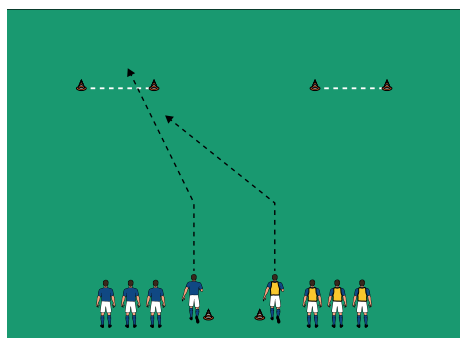
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 müssen sich die Spieler schnell orientieren, um den Ball sofort weiterzuleiten.
- ▶ Die Ballkontakte für die Passgeber zunächst nicht beschränken. Erst nach einigen Minuten Ballkontakte vorgeben.
- ▶ Anschließend die Gruppen neu durchnummerieren.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

FANGPAARE

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Feld 2: Je 2 Hütchentore und Startpositionen errichten (siehe Abbildung).
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Fangspiel mit wechselnden Fängern.
- ▶ Die Spieler in 2 Teams einteilen. Das Fängerteam durchnummerieren.
- ▶ Alle Spieler bewegen sich frei im Raum. Auf ein Trainerkommando bilden Spieler 1 und 2 ein Fangpaar und versuchen, einen Läufer abzuschlagen.
- ▶ 2 und 3 bilden das nächste Fangpaar. Die Zeit wird gestoppt wenn das letzte Paar (4 und 1) einen Läufer abgeschlagen hat.
- ▶ Anschließend Aufgabenwechsel: Welches Team ist schneller?

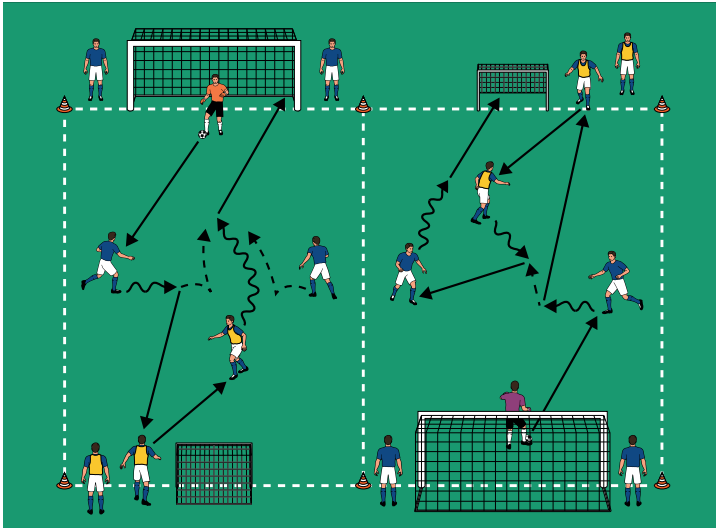
ABLAUF FELD 2

- ▶ Sprintwettbewerb bis zu den Hütchentoren.
- ▶ Die Spieler traben gleichzeitig ins Feld. Plötzlich tritt der jeweils linke Spieler zu einem Hütchentor an, der andere muss schnell reagieren.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie passiert, gewinnt.
- ▶ Anschließend Positions- und Aufgabenwechsel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wird immer der gleiche Spieler abgeschlagen, die Regel einführen, dass ein Spieler nicht 2-mal hintereinander abgeschlagen werden darf.
- ▶ Als Variation dribbeln die Läufer durch das Feld. Die Fänger sollen den Ball aus dem Feld spielen.
- ▶ Die Fänger bilden durch Handfassung ein Paar.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter und 1 Mini-tor errichten.
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ 2 Verteidiger und 1 Angreifer vor dem Tor mit Torhüter postieren.
- ▶ Der Torhüter passt zu einem der beiden Verteidiger, der den Ball zum Anspieler neben dem Mini-tor weiterleitet.
- ▶ Dieser lässt auf den Angreifer vor dem Tor zum 1 gegen 2 bis zum Torabschluss prallen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Minitor.

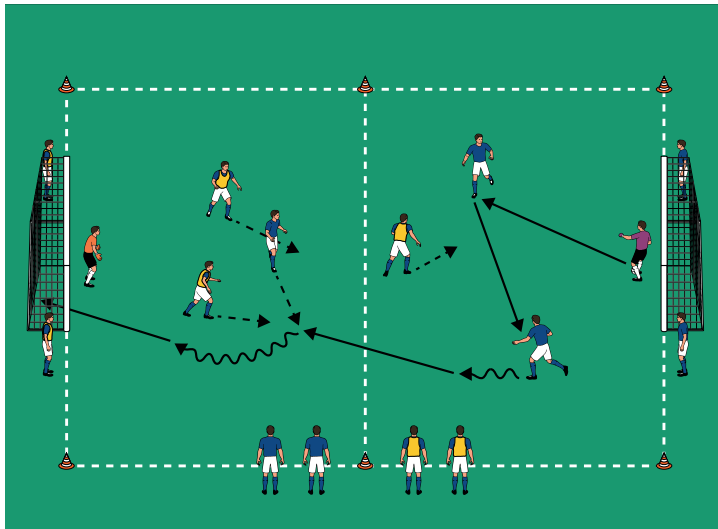
VARIATION

- ▶ Den Angreifer neben dem Minitor platzieren, um frontale 1 gegen 2-Situationen zu schulen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schwerpunkt ist das Verhalten der Verteidiger in Überzahlsituationen.
- ▶ Sie sollen zunächst eigene Lösungswege finden und durch geschickte Fragen auf das richtige Abwehrverhalten hingewiesen werden.
- ▶ Besonders wichtig ist es, den Verteidigern nach Balleroberung eine Kontermöglichkeit anzubieten.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 2:

UMSCHALTEN NACH BALLEROBERUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Toren und Torhütern errichten und die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Je 2 Verteidiger und 1 Angreifer pro Spielfeldhälfte.
- ▶ Der Torhüter leitet die Aktion mit einem Pass auf einen der beiden Verteidiger ein.
- ▶ Diese versuchen nun, ihren Angreifer in der gegnerischen Hälfte freizuspielen.
- ▶ Der Angreifer sucht daraufhin im 1 gegen 2 den Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie im freien Spiel bis zum Torabschluss.

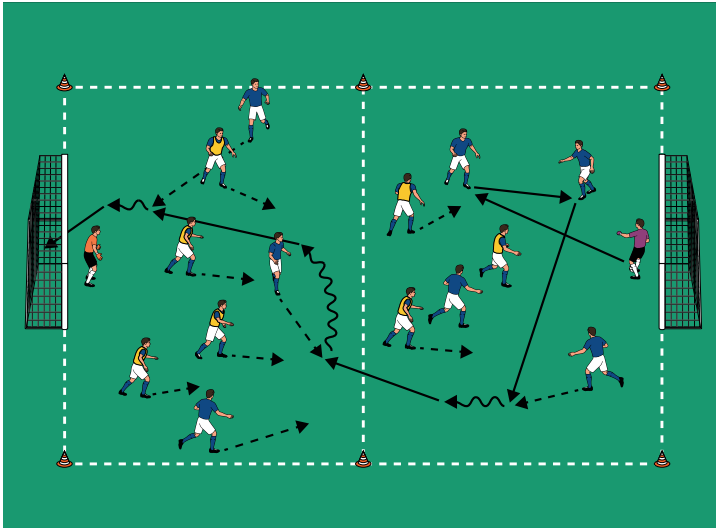
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballkontakte der Verteidiger im Spielaufbau begrenzen.
- ▶ 1 Verteidiger darf nach dem Anspiel in die gegnerische Hälfte nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen seitlich versetzt hinter dem Angreifer auf das Abspiele lauern, um dieses sofort abzufangen.
- ▶ Kann der Ball nicht sofort abgefangen werden, den Gegner doppeln und im Moment der Drehung zum Tor attackieren. Dabei möglichst entschlossen agieren ohne zu foulern.
- ▶ Nach je 2 bis 3 Aktionen die Spieler austauschen.

THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL/UNTERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Toren und Torhütern errichten und die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Jeder Spielfeldhälfte 4 Verteidiger und 3 Angreifer zuweisen.
- ▶ Die Torhüter leiten jede Aktion mit einem Pass zu einem Verteidiger ein.
- ▶ Diese versuchen nun, ihre Angreifer in der gegnerischen Hälfte freizuspielen.
- ▶ Die Angreifer suchen daraufhin im 3 gegen 4 den Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, setzen sie das Spiel mit einem Pass in die gegnerische Hälfte fort.

VARIATIONEN

- ▶ 6 gegen 8: Der Torhüter der Unterzahlmannschaft leitet jede Aktion mit einem Abwurf ein.
- ▶ 7 gegen 7 ohne Vorgaben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Minuten die Positionen innerhalb der Mannschaft wechseln.
- ▶ Zum Abschluss frei spielen.