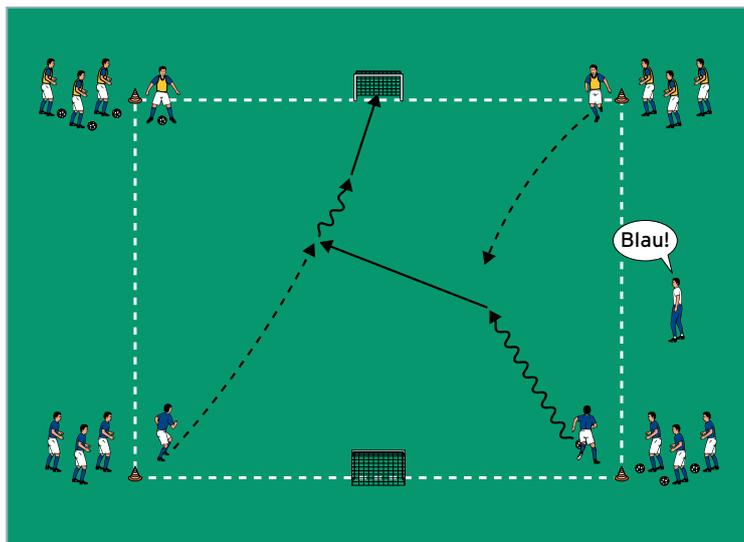


AUFWÄRMEN 2: Überzahl-Spiel

von Frank Engel (29.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld ein Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler des aufgerufenen Teams kommen ins Feld und versuchen als Angreifer im 2 gegen 1 gegen den ersten Spieler ohne Ball als Verteidiger beim Minitor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das andere Minitor.

Variationen

- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, kommt der Ballbesitzer von den anderen Hütchen zum Spiel 2 gegen 2 ins Feld.
- Die Zeit bis zum Torabschluss für die Angreifer auf 10 Sekunden begrenzen.
- Eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor einem Torerfolg überspielen müssen.
- Die Positionen der Hütchen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler an den Hütchen die Positionen.
- Alle Spieler ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger ins Feld laufen lassen.
- Als Angreifer in Überzahl den Verteidiger andribbeln, diesen so binden und dann zwischen Alleingang oder Abspiel entscheiden.
- Als Verteidiger in Unterzahl langsam zurückweichen, den Ballführenden isolieren und dann im 1 gegen 1 versuchen, den Ball zu erobern.