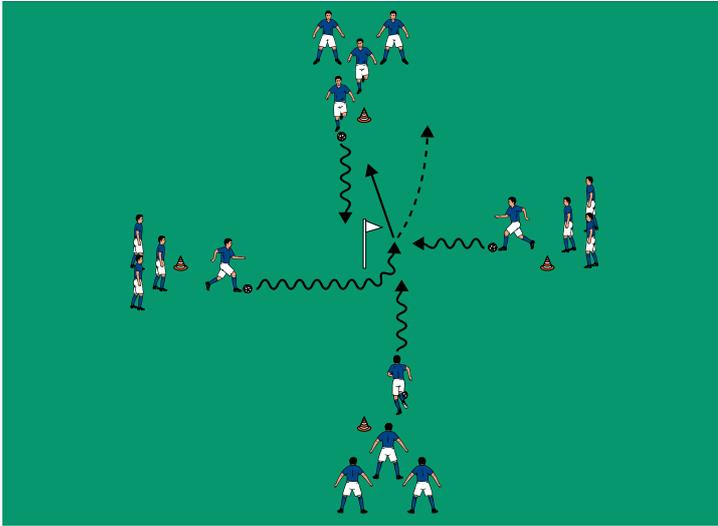


THEMA: DIE ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STANGE

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen sternförmig 20 Meter gegenüber markieren
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen eine Pass-Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Pass-Stange von rechts nach links, passen zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen ihrem Pass nach.
- ▶ Die angespielten Spieler kommen dem Ball entgegen und nehmen direkt wieder rechts um die Pass-Stange herum an und mit.

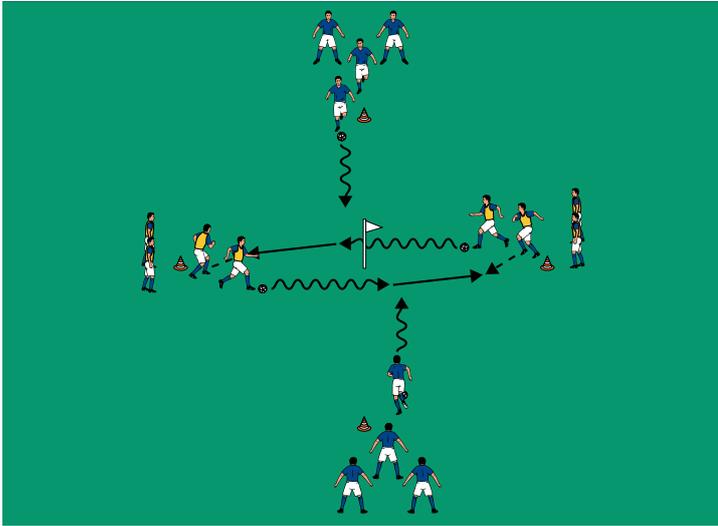
VARIATIONEN

- ▶ Die Passwege variieren: Nach Umdribbeln der Pass-Stange nach rechts passen/nach gegenüber passen/zum eigenen Hütchen zurück passen.
- ▶ Die Laufwege variieren: Nach dem Pass zum eigenen Hütchen/zum Hütchen gegenüber/zum Hütchen auf der Gegenseite laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erleichtern: Den ersten Spielern an zwei Hütchen gegenüber einen Ball geben.
- ▶ Stets orientieren und erst zum Spieler am nächsten Hütchen zuspielen, wenn dieser bereit ist und Blickkontakt besteht.

THEMA: DIE ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KREUZ-PASS-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an zwei Hütchen gegenüber postieren, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln an der Pass-Stange vorbei, passen zum nächsten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen dem Pass nach.
- ▶ Die angespielten Spieler kommen entgegen und nehmen direkt wieder an der Pass-Stange vorbei zum gegenüberliegenden Hütchen mit.

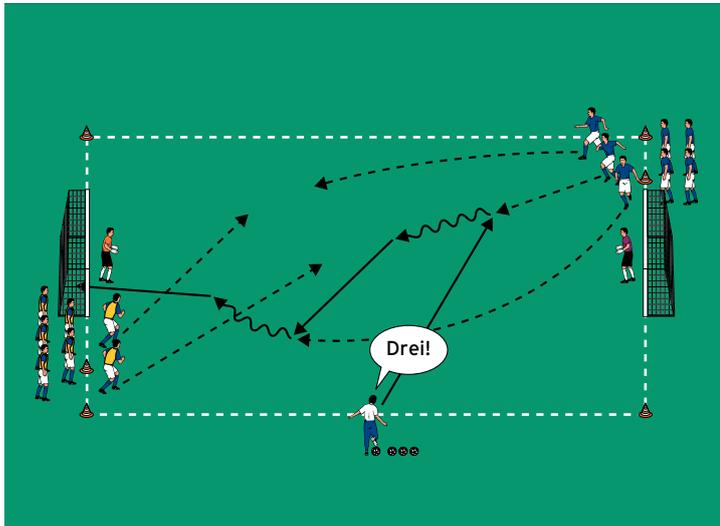
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jedes Teams an 2 Hütchen nebeneinander postieren.
- ▶ Nach dem Pass zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- ▶ Jedes Team spielt mit 3 Bällen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Durchgang ist komplett absolviert, wenn jeder Spieler wieder seine Ausgangsposition erreicht hat.
- ▶ Nach jedem Durchgang dem siegreichen Team einen Punkt geben und mehrere Durchgänge durchführen.

THEMA: DIE ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor ein Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und ein Angriffsteam an einem Starthütchen und ein Abwehrteam am anderen Starthütchen postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Zahl 2-4 aufruft, läuft die aufgerufene Anzahl Angreifer ins Feld und wird vom Trainer angespielt.
- ▶ Gleichzeitig läuft das Abwehrteam mit einem Spieler weniger ins Feld.
- ▶ Das Angriffsteam versucht in Überzahl beim Tor gegenüber zu treffen, das Abwehrteam bei Ballgewinn auf das andere Tor zu kontern.

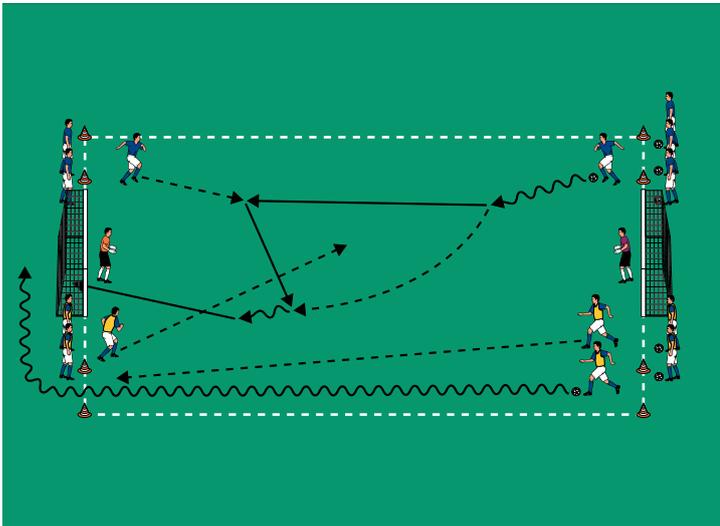
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen in doppelter Anzahl.
- ▶ Nach 10 Sekunden einen Verteidiger nachrücken und in Gleichzahl spielen lassen.
- ▶ Nach 10 Sekunden 2 Verteidiger nachrücken und dann das Abwehrteam in Überzahl spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis der Ball verspielt ist. Bei einem Torerfolg als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Nach 10 Durchgängen wechseln Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.

THEMA: DIE ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-UMSCHALTSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben jedem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren.
- ▶ Die Spieler auf einer Seite haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer und Verteidiger starten zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Die beiden ersten Spieler vom anderen Hütchen des Abwehrteams starten mit einem Ball, umdribbeln und umlaufen das andere Tor und kommen dann ins Feld.
- ▶ Sobald die beiden zusätzlichen Spieler des Abwehrteams ins Feld kommen, greift das Abwehrteam an und es wird nur noch mit diesem Ball gespielt.

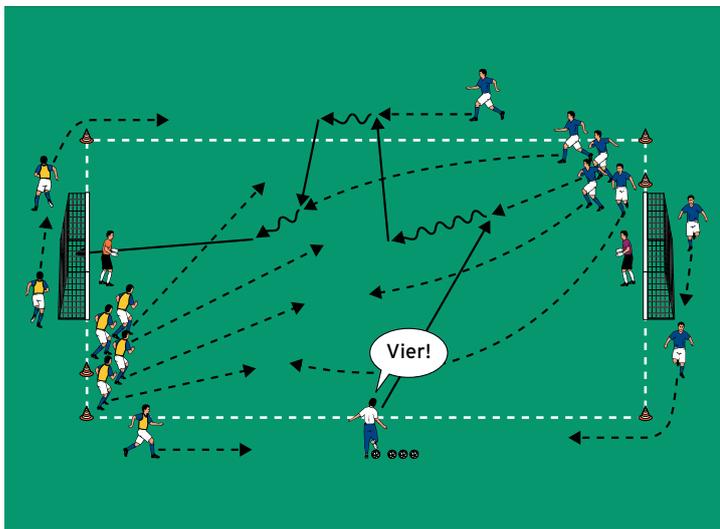
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 2 beginnen.
- ▶ Im 4 gegen 3 beginnen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die den Ball eindribbeln, greifen mit den Mitspielern immer auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis der Ball verspielt ist.
- ▶ Nach 10 Durchgängen wechseln Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.

THEMA: DIE ÜBERZAHL IM ANGRIFF AUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-ANSPIELER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Zahl 3-6 aufruft, läuft die aufgerufene Anzahl an Spielern jedes Teams ins Feld und die anderen Spieler verteilen sich als Anspieler um das Feld herum.
- ▶ Der Trainer spielt ein.
- ▶ Nach 3 Minuten endet der Durchgang

VARIATIONEN

- ▶ Spielt ein Spieler zu einem Anspieler, wechselt er mit dem Anspieler Position und Aufgabe.
- ▶ Die Anspieler spielen direkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler können sich um das Feld herum frei bewegen, so die Spieler im Feld unterstützen und Überzahlsituationen schaffen.
- ▶ Die Spieler müssen sich untereinander abstimmen und die Positionen abklären.