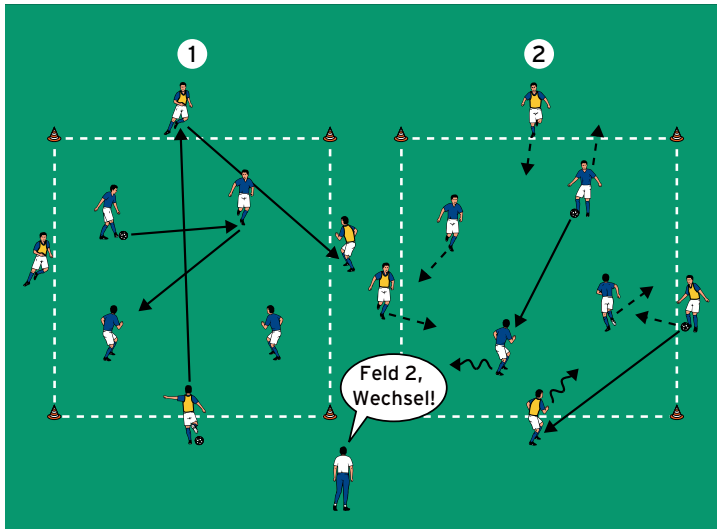


## THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### AUFWÄRMEN 1:

### INNEN-AUSSEN-KOMBINATION

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweiligen Gruppen passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando innerhalb des Feldes jeweils sofort die Positionen und Aufgaben wechseln.

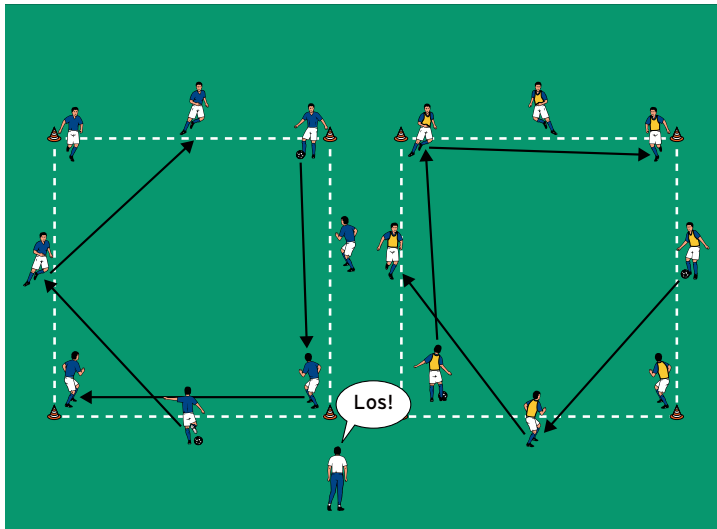
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen sich jeweils mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler im Feld müssen vor jedem Abspiel eine Finte ins Dribbling einbauen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen versuchen, dass kein Ball während der Kombination zur Ruhe kommt.
- ▶ Die äußeren Spieler sollen möglichst häufig tief durch das Feld passen. Dabei müssen sie die Bewegungen der inneren Spieler beobachten.

## THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### AUFWÄRMEN 2:

#### DOPPEL-RUNDE

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ 2 Bälle pro Feld

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler an den Seiten und in den Ecken jeweils in der Gruppe zupassen.
- ▶ Nachdem alle Spieler einer Gruppe am Ball waren, passen die Empfänger des letzten Zuspiels jeweils zu einem Spieler der anderen Gruppe weiter.
- ▶ Diese passen sich erneut in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

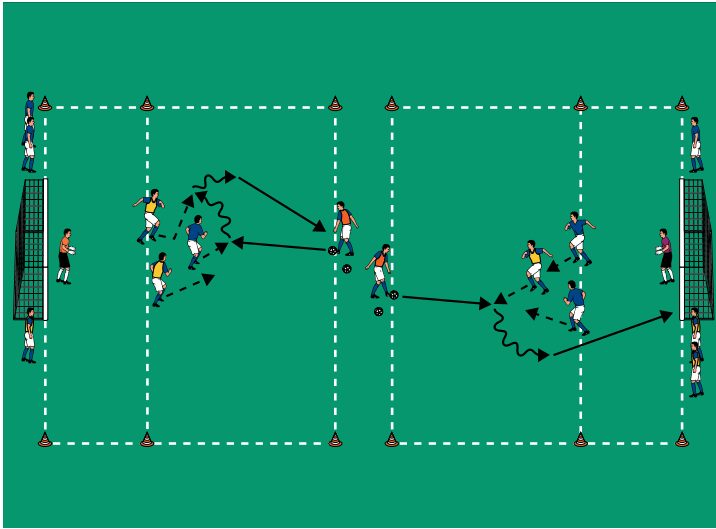
##### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils letzten Passempfänger dribbeln ins Feld und müssen 10-mal jonglieren, ehe sie zu einem Mitspieler der jeweils anderen Gruppe weiterspielen dürfen.
- ▶ Die Aktion läuft mit Positionswechseln ab: Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen dürfen sich innerhalb des Feldes postieren, die Spieler an den Seitenlinien bleiben außerhalb.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Positionen wechseln.

## THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### HAUPTTEIL 1:

#### ROTE LINIE I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jeweils Angreifer, Verteidiger und Anspieler benennen
- ▶ Die Anspieler haben Bälle
- ▶ In beiden Feldern 1 Angreifer und 2 Verteidiger vor der Hütchenlinie aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen zu den Angreifern, die versuchen, im 1 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie zurück zu den Anspielern.

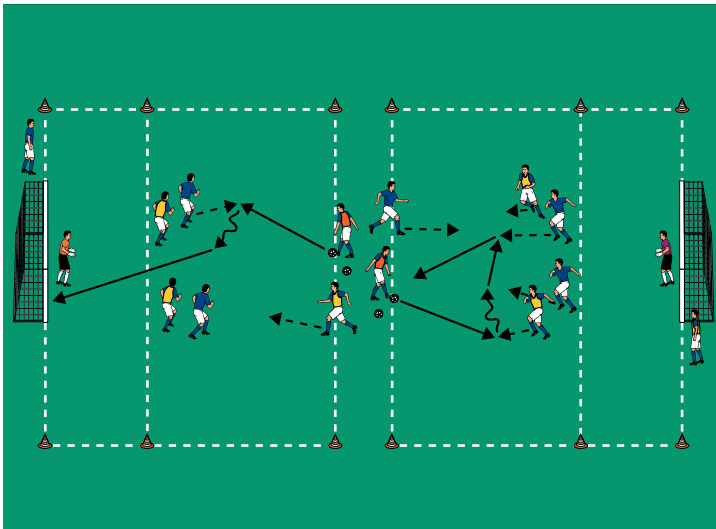
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Welches Verteidigerpaar passt zuerst zum Anspieler zurück (= 1 Zusatzpunkt).
- ▶ Der Angreifer muss nur über die Hütchenlinie dribbeln und darf dann ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Pass der Verteidiger auf den Anspieler ergibt 1 Punkt.
- ▶ Gelingt es dem Angreifer, über die Linie zu dribbeln, so erhält er 2 Punkte für die Teamwertung.
- ▶ Ein erfolgreicher Torabschluss ergibt 4 Punkte.
- ▶ Die Spieler im Feld nach jeder Aktion wechseln.

## THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### HAUPTTEIL 2:

#### ROTE LINIE II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jetzt jeweils 2 Angreifer und 2 Verteidiger vor den Hütchenlinien postieren
- ▶ Je einen weiteren Verteidiger neben den Anspielern aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zu einem der beiden Angreifer ins Feld.
- ▶ Mit dem Pass rückt der dritte Verteidiger ins Feld nach.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 2 gegen 3 über die Hütchenlinie zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zurück zum Anspieler zu passen.

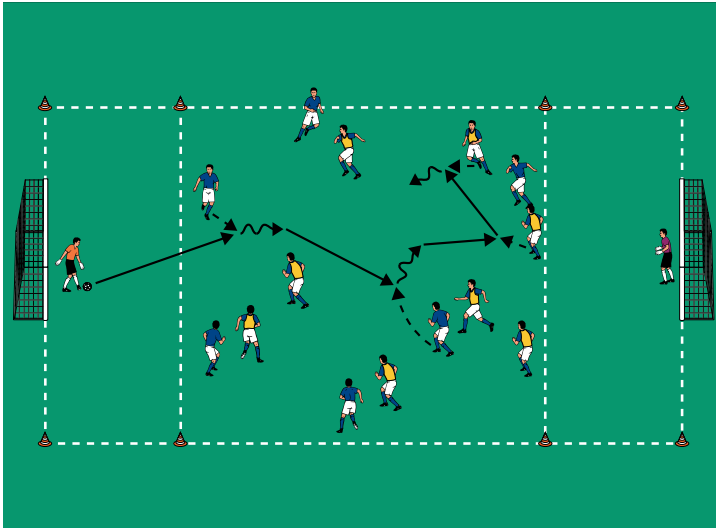
##### VARIATIONEN

- ▶ Welches Verteidigerteam passt zuerst zurück zum Anspieler (= 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung)?
- ▶ Der dritte Verteidiger darf erst nach 3 Sekunden ins Feld nachstarten.
- ▶ Die Angreifer dürfen einmal zum Anspieler zurückpassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wertungsregeln aus dem ersten Hauptteil bleiben bestehen.
- ▶ Die Unterstützung für die Verteidiger kommt diesmal aus dem Mittelfeld.
- ▶ Der nachstartende Spieler muss durch entsprechendes Stellungsspiel ein Abspiel des Ballbesitzers verhindern.
- ▶ So können die übrigen Verteidiger in eine 2-gegen-1-Situation gelangen.

## THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### SCHLUSSTEIL:

## VERTEIDIGEN IM 8 GEGEN 6

### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchenzone markieren
- ▶ 6 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Zone vor dem gegnerischen Tor nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, in die Zone vor dem Tor zu dribbeln, so erhalten sie 1 Punkt.
- ▶ Für einen erzielten Treffer der Angreifer 2 weitere Punkte vergeben.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 10 Sekunden erobern.
- ▶ Zum Schluss 2 Teams zu je 7 Spielern bilden, die Zonen entfernen und frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen versuchen, den Ball aktiv zu erobern.
- ▶ Dadurch, dass sie auch schon das Dribbeln in die eigene Endzone verhindern müssen, sind die Verteidiger angehalten, nach vorne zu verteidigen.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Aufgaben tauschen: Hierfür müssen je 2 Spieler die Mannschaften wechseln.