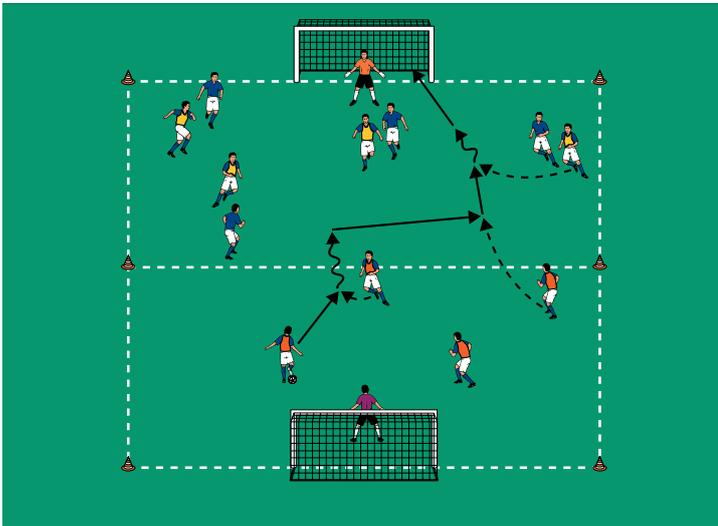


THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-TEAM I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Orange und Gelb spielen zunächst zusammen gegen Blau, so dass sich ein 8 gegen 4 ergibt.
- ▶ 2 Spieler der Überzahlmannschaft müssen jedoch in der eigenen Hälfte verbleiben, wodurch die Überzahlsituation vor dem gegnerischen Tor abgeschwächt wird.
- ▶ Gelingt es den den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler der Überzahlmannschaft dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler der Überzahlmannschaft dürfen nicht in die gegnerische Hälfte dribbeln, sondern müssen per Zuspiel in die Spitze passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Insgesamt 3 Spielrunden absolvieren, so dass jedes Team 1-mal in Unterzahl agieren muss.
- ▶ Die Spieler sollen versuchen, die Überzahlsituation mit einem effektiven Passspiel bestmöglich auszunutzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Belastung vor allem für das Unterzahlteam nicht zu hoch wird.