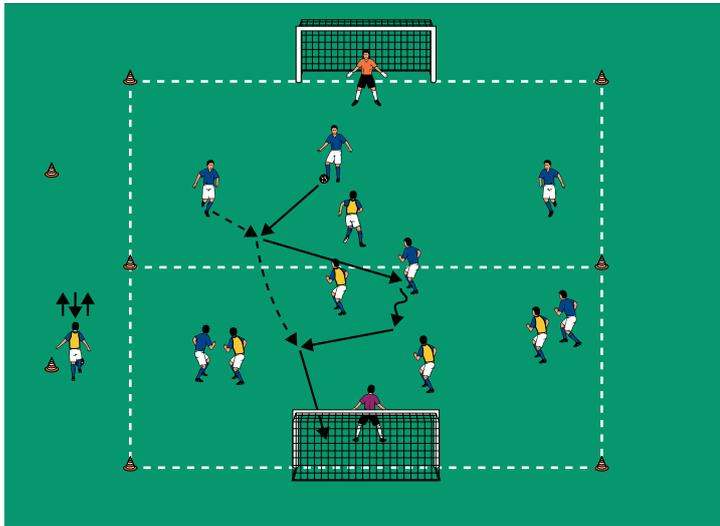


THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



SCHLUSSTEIL:

WECHSELNDE ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich außerhalb des Feldes 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ 1 Spieler einer Mannschaft mit Ball an einem Positionshütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Der Spieler am Positionshütchen jongliert 10-mal mit rechts, dribbelt anschließend zur gegenüberliegenden Seite und jongliert dort 10-mal mit links.
- ▶ In dieser Zeit hat das jeweils andere Team im Feld eine 6-gegen-5-Überzahl.
- ▶ Sobald der Spieler an den Positionshütchen seine Aufgabe absolviert hat, startet er zum 6 gegen 6 ins Feld.
- ▶ Bei der jeweils nächsten Spielunterbrechung verlässt ein Spieler des jeweils anderen Teams das Feld, jongliert an den Positionshütchen usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Jonglieraufgaben je nach Leistungsstand der Spieler erleichtern oder erschweren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Reihenfolge festlegen, in der die Spieler das Feld verlassen.
- ▶ Möglichst frei spielen lassen und das Spiel nicht für über die Einhaltung der Zusatzregeln hinausgehende Korrekturen unterbrechen.