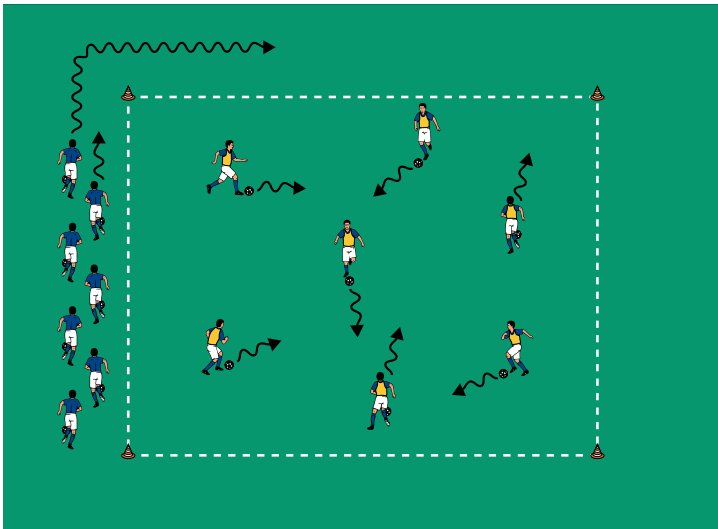


## THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



### AUFWÄRMEN 1:

#### ECKEN-LAUF

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Nummer und 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler von Blau dribbeln unmittelbar hintereinander um das Feld.
- ▶ Spieler 1 gibt Finten vor, die die anderen Spieler sofort nachmachen müssen.
- ▶ Die Spieler von Gelb dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Sobald Blau eine komplette Runde absolviert hat, tauschen beide Gruppen sofort die Positionen und Aufgaben usw.

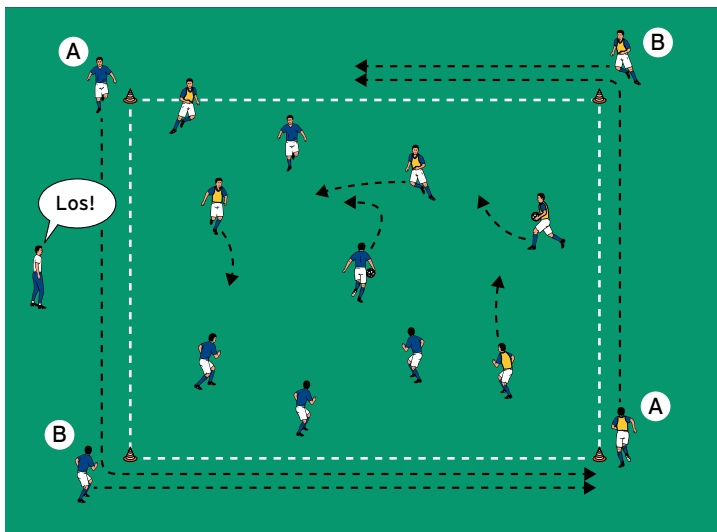
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld bauen ebenfalls verschiedene Finten ins Dribbling ein.
- ▶ Die Gruppe, die um das Feld dribbelt, wechselt nach jeweils 2 Hütchen den 'Führungsspieler'.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Runde wird jeweils der nächste Spieler der Gruppe 'Führungsspieler'.
- ▶ Die Spieler sollten sich zunächst mit lockerem Tempo bewegen. Dabei jedoch darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Übungsdauer soll etwa 6 bis 8 Minuten betragen.

## THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



### AUFWÄRMEN 2:

#### KETTEN-LAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Mannschaft benennt 2 'Eckenspieler', die sich an den Eckhütchen des Feldes aufstellen
- ▶ 1 Spieler jedes Teams hält zusätzlich 1 Ball in der Hand

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando läuft A zu B.
- ▶ Beide fassen sich an der Hand und laufen zum jeweils nächsten Hütchen weiter.
- ▶ Das Spielerpaar, das zuerst das Hütchen erreicht, erspielt für sein Team das Fangrecht für 30 Sekunden: Der Fänger mit Ball in der Hand versucht, schnellstmöglich einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Anschließend wirft er zum jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls versucht, einen Gegner abzuschlagen usw.
- ▶ Welches Team fängt insgesamt die meisten Gegner?

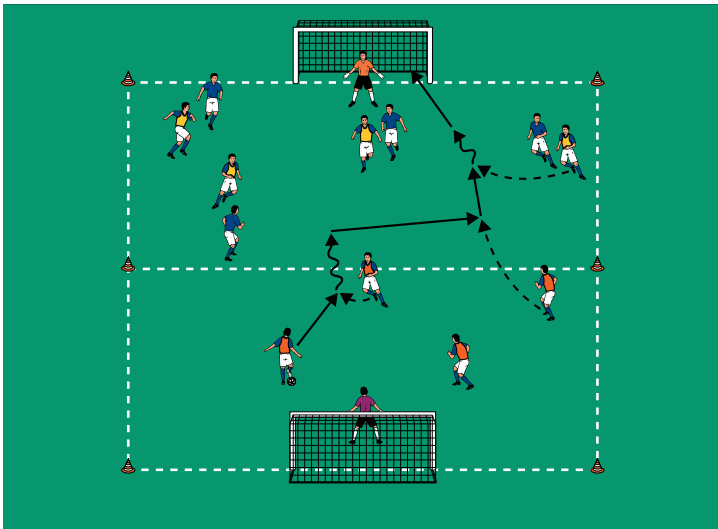
##### VARIATIONEN

- ▶ Die 'Eckenspieler' müssen gemeinsam 2 Hütchen umlaufen.
- ▶ Die 'Eckenspieler' müssen rückwärts um das Feld laufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele sind für die Spieler sehr motivierend. Konditionelle Inhalte werden so spielerisch 'mittrainiert'!
- ▶ Die 'Eckenspieler' nach jedem Durchgang wechseln.

## 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.

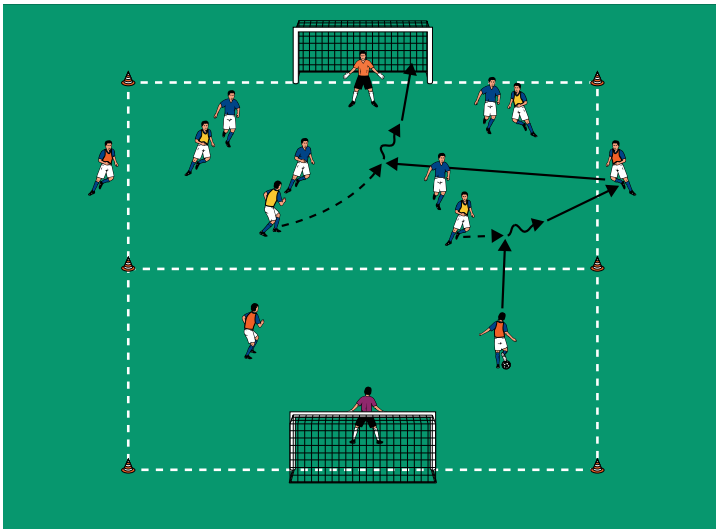
##### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



### HAUPTTEIL 2:

#### DOPPEL-TEAM II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

##### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft agieren als Anspieler in der eigenen Hälfte bzw. an den Seitenlinien der gegnerischen Hälfte, so dass es in der Angriffshälfte zu einer 4-gegen-4-Situation kommt.
- ▶ Die Spieler von Orange dürfen die Anspieler jederzeit in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- ▶ Nach 2 Minuten tauschen die Spieler von Orange und Gelb die Positionen und Aufgaben.

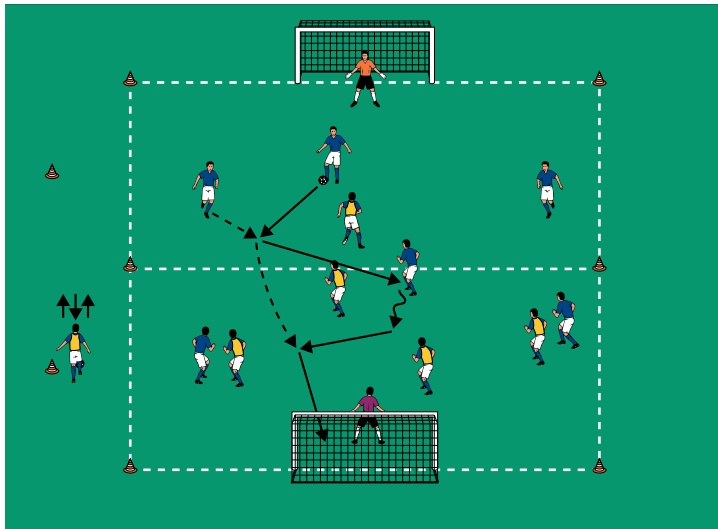
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Gültige Treffer können auch von den Anspielern erzielt werden.
- ▶ Es sind nur flache Zuspiele erlaubt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollten sich in der gegnerischen Hälfte so positionieren, dass jederzeit auch ein Anspiel auf die Anspieler an den Seitenlinien möglich ist.
- ▶ Ohne Einwürfe und Ecken spielen.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angriffsmannschaft gestartet.

## 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 Einzelregeln hinausgehende Korrekturen unterbrechen.