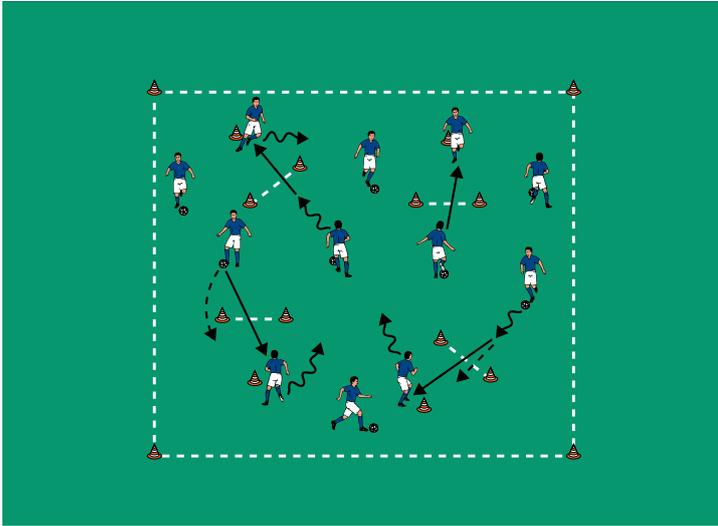


THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchentore frei verteilt errichten und hinter jedem Hütchentor ein Starhütchen aufstellen
- ▶ An jedem Starhütchen einen Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Die anderen Spieler mit Bällen zwischen den Hütchentoren verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei zwischen den Hütchentoren, spielen durch die Hütchentore zum Spieler am Starhütchen zu und laufen ihrem Pass nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen den Pass zu einem anderen Hütchentor an und mit.

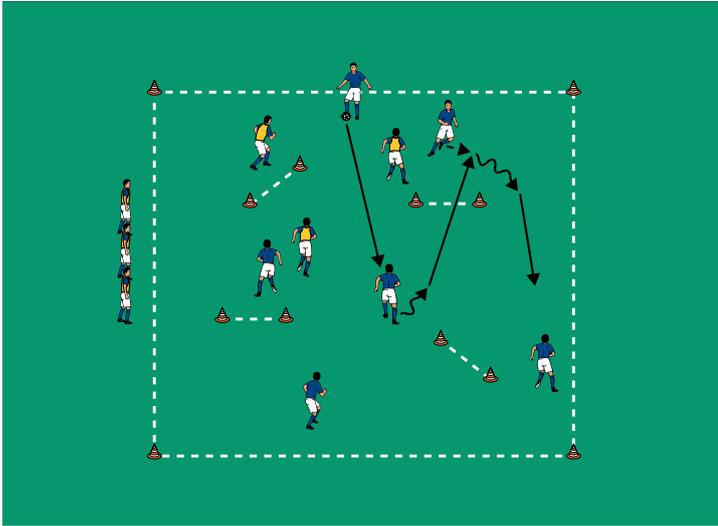
VARIATIONEN

- ▶ Doppelpässe spielen und nach mehreren Pässen die Spieler an den Starhütchen wechseln.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Anzahl der Hütchentore erhöhen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwischen den Hütchentoren orientieren und niemals zwei Bälle gleichzeitig durch ein Hütchentor zuspieren.
- ▶ Am Starhütchen das Zuspiel zu einer Seite in Bewegungsrichtung fordern.
- ▶ Nach dem Pass direkt zum Starhütchen laufen und wieder anspielbereit sein.
- ▶ Gegebenenfalls an einigen Starhütchen zwei Spieler postieren.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Hütchentore frei verteilt im Feld aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler eines Teams versuchen als Angreifer gegen 3 Verteidiger des anderen Teams möglichst viele Hütchentore zu durchspielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball wechseln die Teams sofort die Aufgaben.
- ▶ Welches Team durchspielt die meisten Hütchentore?

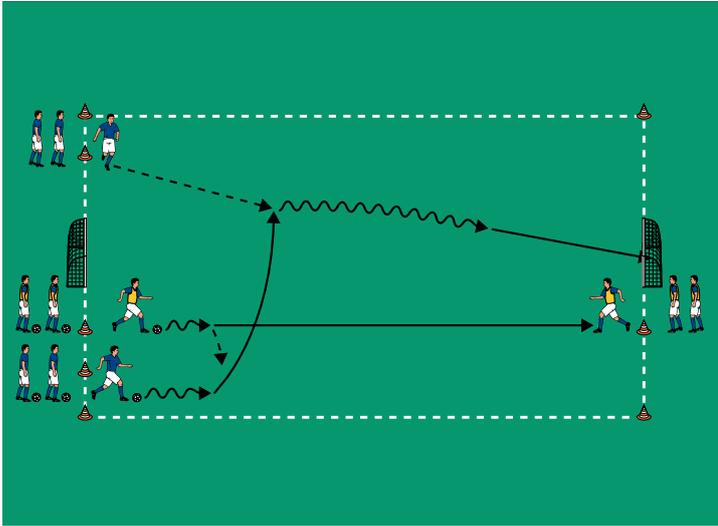
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Verteidiger im Feld verringern/erhöhen.
- ▶ 6 gegen 6 spielen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger wechseln nach 5 gewonnenen Bällen die Aufgaben.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern/verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die übrigen Spieler des Abwehrteams warten außerhalb des Feldes.
- ▶ Als Trainer mit Bällen neben dem Feld postieren und nach ausgespielten Bällen direkt einen neuen Ball zum Angriffsteam einspielen.
- ▶ Im Team vorher festlegen, welche Spieler bei Ballverlust als Verteidiger im Feld bleiben.
- ▶ Die jeweiligen Verteidiger im Feld regelmäßig wechseln.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



HAUPTTEIL 1:

ÜBER- UND GLEICHZAHL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 15 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ Auf einer Grundlinie 3 Starthütchen und auf der anderen Grundlinie 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und die Teams gemäß Abbildung an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom Starthütchen neben einem Minitor dribbelt ins Feld, passt zum Mitspieler gegenüber und wird Verteidiger.
- ▶ Sobald der Spieler gepasst hat, starten die ersten Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Sobald ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, startet der Mitspieler des Verteidigers zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben im Team, nach mehreren Durchgängen Positionen und Aufgaben der Teams wechseln.

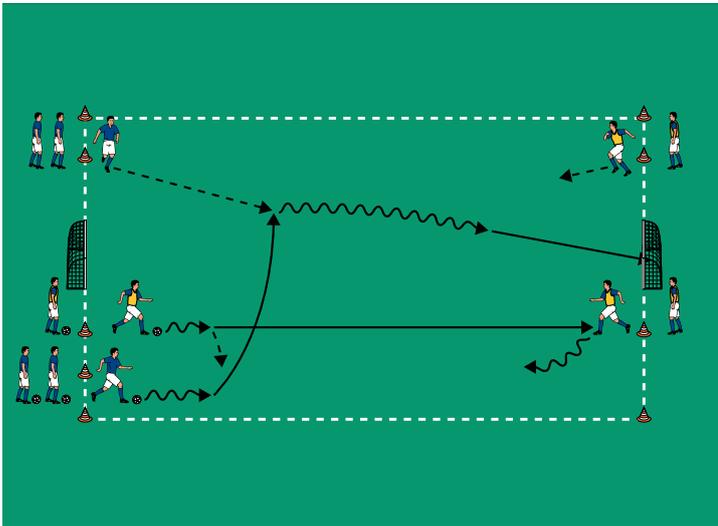
VARIATIONEN

- ▶ Wird der Ball verspielt, verlässt ein Angreifer das Feld und das andere Team greift im 2 gegen 1 an.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 verspielt, spielt der Trainer einen weiteren Ball ein.
- ▶ Der Mitspieler des Verteidigers startet nach 10 Sekunden Spielzeit zum 2 gegen 2 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Angreifer stellen zu können, als Verteidiger zunächst weiter ins Feld dribbeln und erst dann passen.
- ▶ Die Angreifer dürfen erst nach dem Pass des Verteidigers zum Überzahlspiel 2 gegen 1 ins Feld starten.
- ▶ Das Team, das mit Ball ins Feld kommt, greift immer auf das gegenüberliegende Minitor an.
- ▶ Im Überzahlspiel zielstrebig mit wenigen Kontakten zum Torabschluss kommen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben dem anderen Minitor ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Teams gemäß Abbildung an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom Starthütchen neben einem Minitor dribbelt ins Feld, passt zum Mitspieler am Starthütchen gegenüber und wird Verteidiger.
- ▶ Sobald der Spieler gepasst hat, starten die ersten Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Sobald ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, starten die Mitspieler des bisherigen Verteidigers zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben im Team, nach mehreren Durchgängen Positionen und Aufgaben der Teams wechseln.

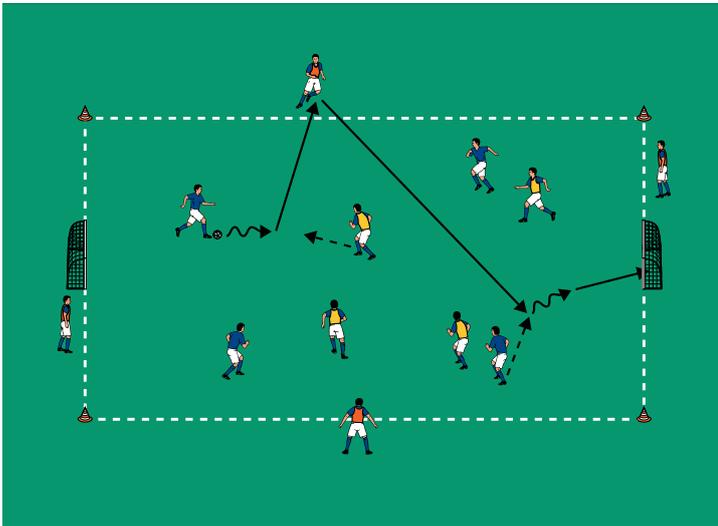
VARIATIONEN

- ▶ Wird der Ball im 3 gegen 2 verspielt, spielt der Trainer einen weiteren Ball ein.
- ▶ Die Mitspieler des Verteidigers starten nach 10 Sekunden Spielzeit zum 3 gegen 2 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Angreifer stellen zu können, als Verteidiger zunächst weiter ins Feld dribbeln und erst dann passen.
- ▶ Nach einem Treffer im Überzahlspiel 3 gegen 2 das Spiel fortsetzen.
- ▶ Das Team, das mit Ball ins Feld kommt, greift immer auf das Minitor gegenüber an.
- ▶ Im Überzahlspiel zielstrebig mit wenigen Kontakten zum Torabschluss kommen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



SCHLUSSTEIL:

3-TEAM-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 40 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams im Feld und die Spieler des dritten Teams als Anspieler auf den Grund- und Seitenlinien verteilen

ABLAUF

- ▶ Die beiden Teams im Feld spielen im 4 gegen 4.
- ▶ Die Anspieler spielen mit dem jeweils ballbesitzenden Team zusammen.
- ▶ Nach jedem Treffer spielt das erfolgreiche Team in Gegenrichtung weiter und das unterlegene Team wechselt mit den Anspielern Position sowie Aufgabe.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Treffer sind nur nach einem Zusammenspiel mit mindestens einem Anspieler gültig.
- ▶ Die erlaubten Ballkontakte der Anspieler begrenzen.
- ▶ Die Teams behalten die Spielrichtung bei.
- ▶ Nach einem Treffer kommen die Anspieler mit Ball ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Anspieler agiert das ballbesitzende Team in Überzahl 8 gegen 4.
- ▶ Jeder Anspieler ist für eine Grund- oder Seitenlinie zuständig und soll sich hier aktiv anbieten.
- ▶ Die Anspieler dürfen nicht angegriffen werden.
- ▶ Nach einem Gegentreffer das Spielfeld schnell verlassen und sofort die Anspielerpositionen übernehmen.