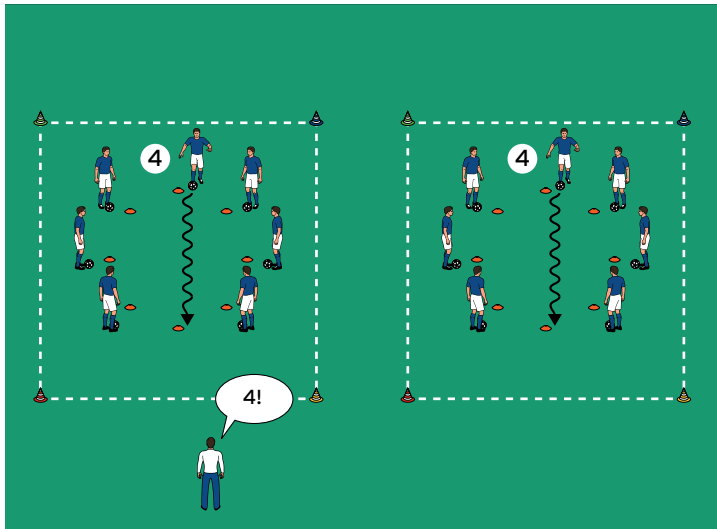


THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

WAHRNEHMEN UND DRIBBELN I

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von 5 Metern zwei 15 x 15 Meter große Felder mit jeweils 4 verschiedenfarbigen Hütchen abstecken.
- ▶ In beiden Feldern mit 8 Tellerhütchen einen Kreis markieren.
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball an den Hütchen aufstellen und jeweils durchnummerieren.
- ▶ Je 1 Hütchen frei lassen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Der aufgerufene Spieler dribbelt durch den Kreis zum jeweils freien Hütchen.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die nächste Zahl auf usw.

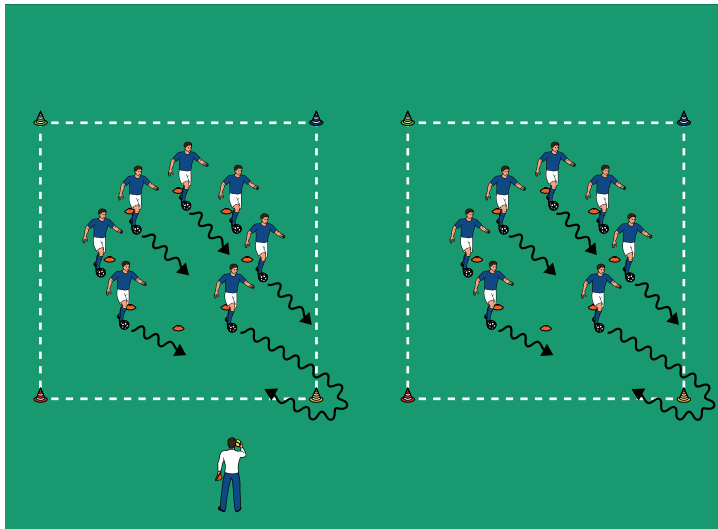
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle variieren: Die Übungen mit einem Mini-, Tennis- oder Leichtball durchführen.
- ▶ Die Zahlen verschlüsselt aufrufen (z. B. auf Englisch oder mit einer Rechenaufgabe usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer nicht an einem Ort stehen, sondern um die Quadrate gehen, damit sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen.
- ▶ Stehen nicht ausreichend Hütchen zur Verfügung, gegebenenfalls auch verschiedenfarbige Leibchen einsetzen.

THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

WAHRNEHMEN UND
DRIBBELN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Zusätzlich zum Aufrufen der Spielerzahlen hält der Trainer jetzt auch verschiedenfarbige Hütchen nach oben.
- ▶ Daraufhin müssen alle Spieler das jeweilige Eckhütchen des Feldes umdribbeln und zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren.

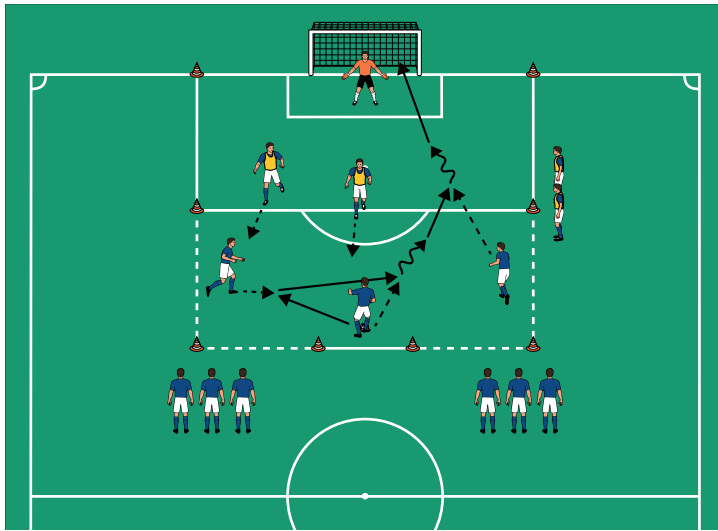
VARIATIONEN

- ▶ Zusätzliche Signale einbauen: Auf ein Armzeichen des Trainers wechseln alle Spieler die Felder und dribbeln zu ihrem Ausgangshütchen im jeweils anderen Feld.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando (z. B. "Jetzt!") stoppen die Spieler den Ball mit der Sohle und setzen sich darauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer weiterhin um die Felder bewegen, damit sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen.
- ▶ Beim Dribbeln den Kopf vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung mit möglichst hohem Tempo achten.

THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie eine Konterlinie errichten.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.
- ▶ 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter und die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- ▶ Nach jeder Aktion kommen neue Angreifer- bzw. Verteidiger-Teams auf das Feld.

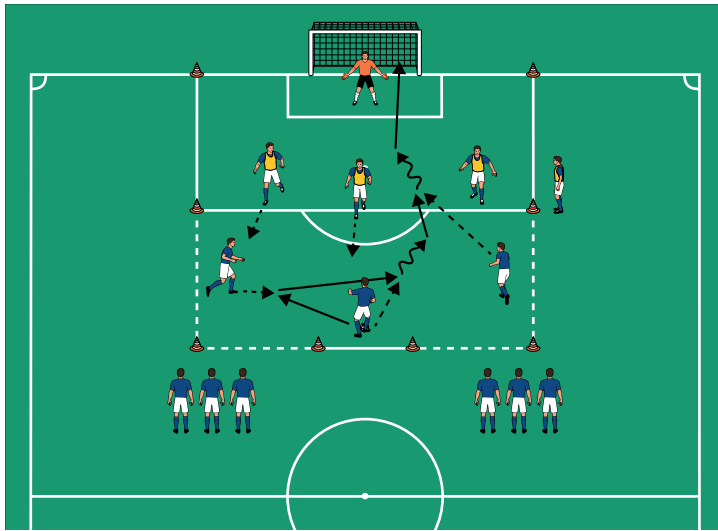
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Konter der Verteidiger über die gegenüberliegende Hütchenlinie zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer die volle Breite des Spielfeldes nutzen.
- ▶ Zunächst versuchen, die Verteidiger gezielt auf eine Seite zu ziehen und dann mit einem plötzlichen Pass auf den jeweils anderen Außenspieler das Spiel schnell verlagern.
- ▶ Zielstrebig zum Tor ziehen und präzise abschließen.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Angreifer vor dem Ball nur auf Höhe der Verteidiger postieren, um nicht ins Abseits zu laufen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele achten! Keine leichtfertigen Technik-Fehler durch zu überhastete Pässe und Abschlüsse riskieren!
- ▶ Nach einer Weile tauschen die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFE IM 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jetzt 3 Verteidiger im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt spielen die Angreifer im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger über die gegenüberliegende Hütchenlinie.

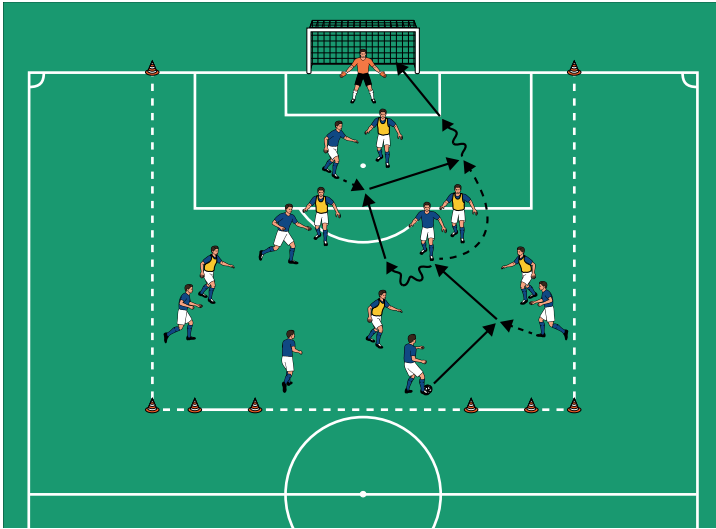
VARIATIONEN

- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen: Einen Mini- oder Tennisball verwenden.
- ▶ Erfolgreiche Konter der Verteidiger über die Hütchenlinie zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ergibt sich in der Nahtstelle zwischen zwei Verteidigern eine Lücke zum Torabschluss, diese sofort für einen Torabschluss nutzen.
- ▶ Als Angreifer versuchen, die Verteidiger gezielt auf eine Seite zu locken, um so mit einem schnellen Seitenwechsel am jeweils anderen Flügel eine Überzahlsituation herauszuspielen.
- ▶ Diese dann zielstrebig zum Tor ausspielen und präzise abschließen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben nach einer Weile wechseln.

THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

7-GEGEN-6-ÜBERZAHLSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 50 Meter großes Feld mit 1 Großtor und zwei 3 Meter breiten Hütchentoren errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ 1 Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 6 im Feld auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu gelangen, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wie bei den Spielen im Hauptteil, sollen die Angreifer möglichst diszipliniert die Breite halten, um so Lücken in der Abwehr zu schaffen.
- ▶ Als Trainer durch Einfrieren von typischen Spielsituationen positive Verhaltensweisen oder auch Fehler gezielt verdeutlichen.
- ▶ Zum Schluss ohne Unterbrechungen frei spielen lassen!