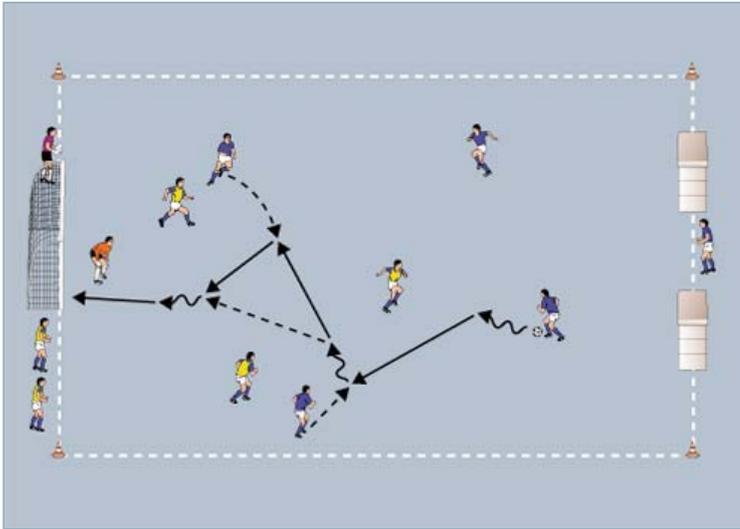




## D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: Überzahl-Spiel

von Mario Vossen (15.01.2013)



### Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 2 großen Kästen errichten
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

### Ablauf

- 4 gegen 3 plus Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Kastentore.
- Beide Mannschaften können 'fliegend' wechseln.
- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.

### Variationen

- Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Die Treffer der Unterzahlmannschaft zählen doppelt.
- Im 5 gegen 4 plus Torhüter spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Im Abschlusspiel sollen die Spieler die sich bietenden Überzahlsituationen zielstrebig ausspielen.
- Als Überzahl-Team möglichst einen Spieler direkt vor dem gegnerischen Tor postieren, um einen Gegenspieler zu binden.
- Die volle Breite des Feldes nutzen und mit hohem Tempo in Richtung Tor kombinieren.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).