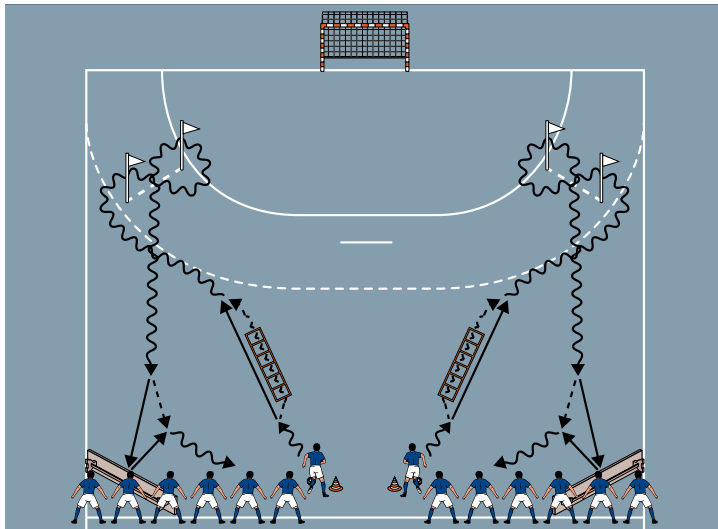


THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK- UND KOORDINATIONS- PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Koordinations- und Dribbelparcours aufbauen
- ▶ An den Ecken 2 Stangentore und 2 umgelegte Langbänke errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler kurz an, legen sich an der Koordinationsleiter selbst vor und durchlaufen die Leiter mit verschiedenen Zusatzaufgaben (2 Kontakte, seitwärts, rückwärts, einbeinig hüpfen usw.).
- ▶ Anschließend dribbeln sie in Form einer Acht um die beiden Stangen zur Langbank, spielen dort einen 'Doppelpass' mit der Bank und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Hier übergeben sie den Ball an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.

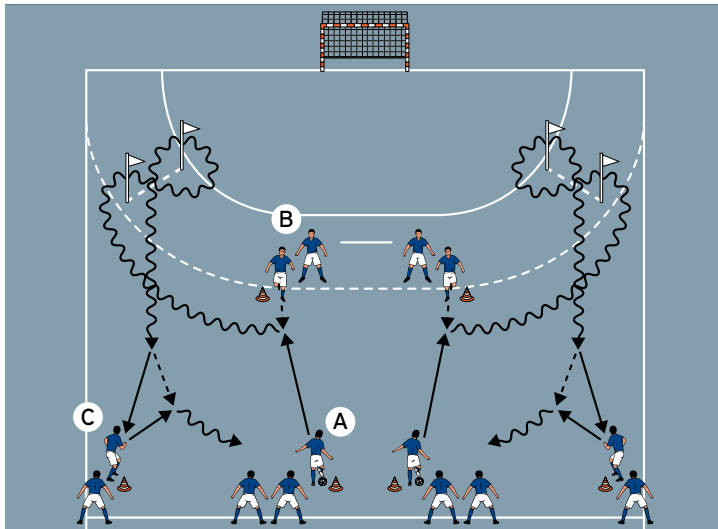
VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Bällen spielen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die beiden Stangen erreicht hat.
- ▶ Zwischen den Koordinationsleitern 2 Wandspieler postieren, die das Zuspiel auf die durch die Koordinationsleiter laufenden Spieler ablegen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler zügig hintereinander starten lassen, so dass möglichst alle in Bewegung sind.
- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbling, besonders zwischen den Stangen, achten.

THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

PASS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleitern und Langbänke entfernen
- ▶ Zusätzliche Positionshütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der in die Drehung mitnimmt und die Stangen in Form einer Acht umdribbelt.
- ▶ Anschließend spielt er einen Doppelpass mit C, dribbelt zurück zum Starthütchen und übergibt dort an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

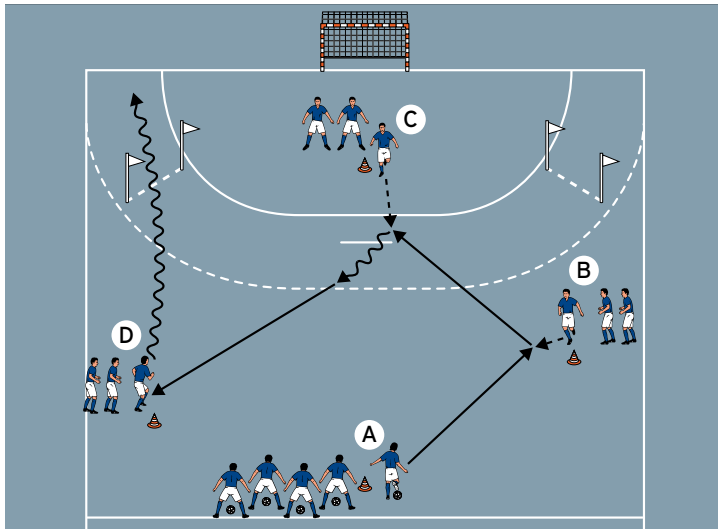
VARIATIONEN

- ▶ B lässt das Zuspiel prallen, und A umdribbelt die Stangen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung beim Dribbling fordern.
- ▶ Die Wandspieler sollen vor jedem Zuspiel eine Konterbewegung durchführen und jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Außerdem agieren sie immer abwechselnd.

THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Positionshütchen sowie 2 diagonale Stangentore markieren
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf den entgegenkommenden C weiterleitet.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und passt auf D weiter, der mit höchstem Tempo durch das Stangentor auf seiner Seite dribbelt.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

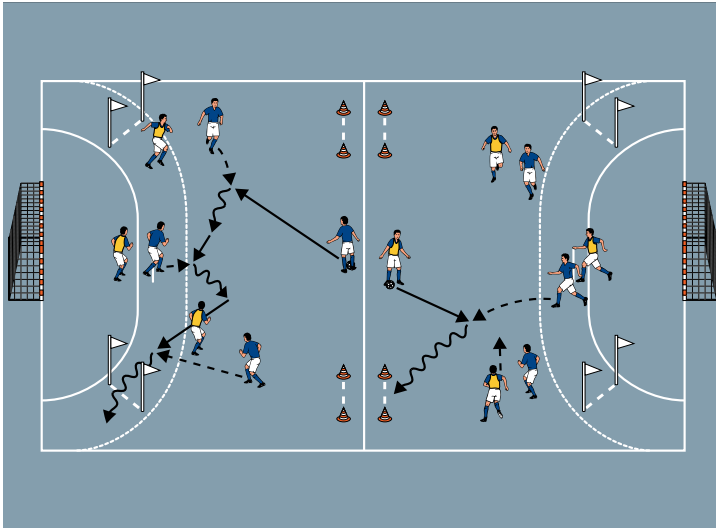
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Die Position von B variieren: B kommt von hinter dem Stangentor entgegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen stets mit maximalem Tempo entgegenstarten.
- ▶ Auf eine Konterbewegung der Passempfänger vor den Zuspielen achten.
- ▶ Vor dem Pass jeweils Blickkontakt aufnehmen.

THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

4 GEGEN 3 AUF 2 STANGENTORE

ORGANISATION

- ▶ In jeder Spielfeldhälfte 2 diagonale Stangentore sowie 2 Kontertore an der Mittellinie markieren
- ▶ 2 Gruppen einteilen und den Hallenhälften zuweisen
- ▶ Je 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf die Stangen- und Hütchentore.
- ▶ Das Überzahlteam muss die Stangentore durchdribbeln, um einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Hütchentore an der Mittellinie.

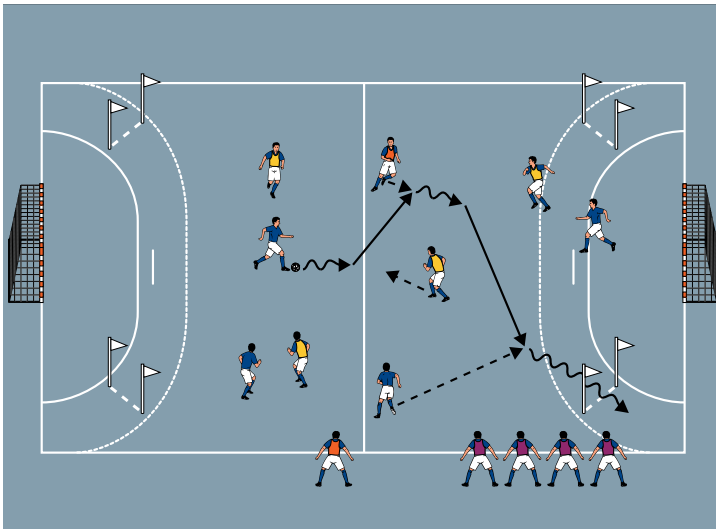
VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahlmannschaft darf maximal 6-mal in den eigenen Reihen spielen, ehe sie ein Stangentor durchdribbeln müssen.
- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang wird von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Erst einen neuen Durchgang starten, wenn alle Spieler ihre Ausgangspositionen erreicht haben.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel mit Seitenwechseln fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.

THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 4 PLUS 1 NEUTRALER AUF 4 STANGENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die 4 Stangentore weiter verwenden
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 plus 1 Neutraler auf die Stangentore.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Stangentore durchdribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Dabei dürfen sie den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 6 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Teams können bei allen 4 Stangentoren gültige Treffer erzielen.
- ▶ Die neutralen Spieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes jeweils vollständig nutzen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Verlierer sowie den Neutralen auswechseln.
- ▶ Die neutralen Spieler zudem regelmäßig wechseln.