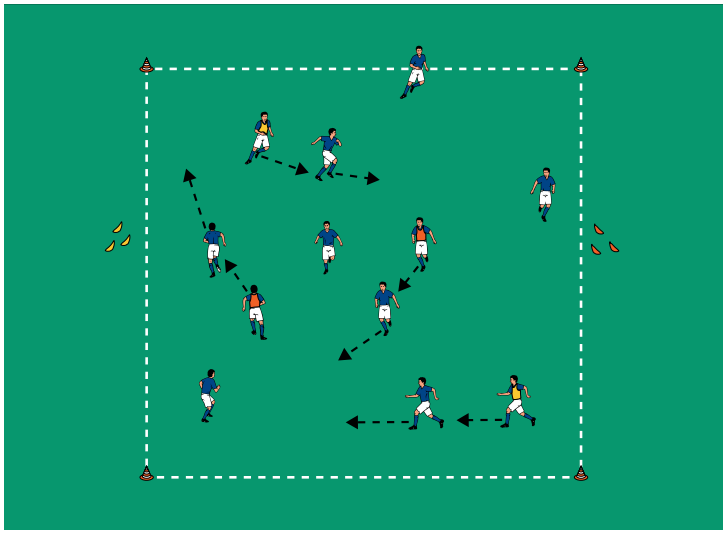
THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



AUFWÄRMEN 1:

TEAMFANGEN

ORGANISATION

- Ein etwa 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- 2 Fängerpaare bilden

ABLAUF

- Die Fängerpaare versuchen, die übrigen Kinder abzuschlagen.
- Gefangene Spieler werden ebenfalls Fänger.

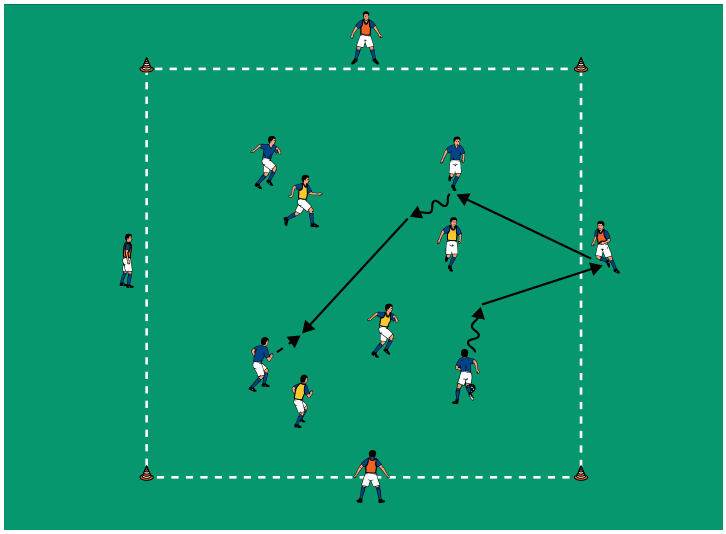
VARIATIONEN

- Die Fängerpaare halten sich an den Händen. Gefangene Spieler schließen sich der jeweiligen Fängerkette an.
- Wettbewerb I: Welcher Läufer bleibt zum Schluss übrig?
- Wettbewerb II: Welches Fängerteam fängt die meisten Spieler?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Fangen im Team sorgt für Überzahlsituationen.
- Die Teams müssen sich gegenseitig abstimmen und zusammenarbeiten.
- Im Spiel ergeben sich viele schnelle Ausweichbewegungen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



AUFWÄRMEN 2:

4 GEGEN 4 MIT NEUTRALEN ANSPIELERN

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld aufstellen
- Die Spieler der dritten Mannschaft stellen sich an den Linien des Feldes auf

ABLAUF

- 4 gegen 4 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler an den Linien jederzeit einbeziehen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler wechseln.

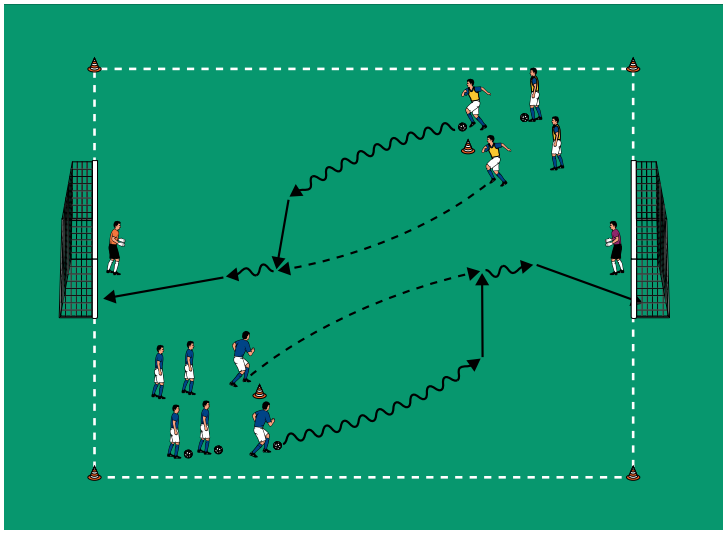
VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: 5 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt.
- Pässe mit den neutralen Spielern zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die neutralen Spieler garantieren Überzahlsituationen.
- Anreize für das Anspielen der neutralen Spieler schaffen (siehe Variationen).

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN DEN TORWART

ORGANISATION

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Etwa 12 Meter seitlich vor den Toren Starthütchen aufstellen
- Die Kinder paarweise mit je 1 Ball an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- 2 gegen den Torwart: Die Spielerpaare dribbeln im Wechsel von beiden Seiten ins Feld und schließen auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend holen sie ihren Ball und stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

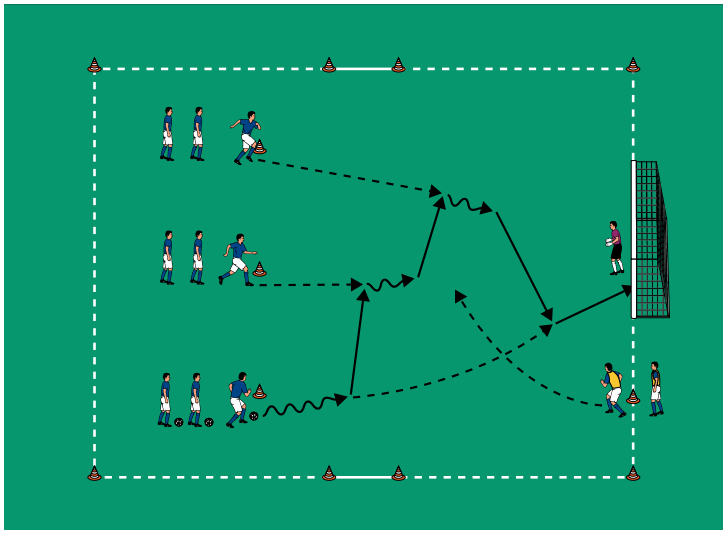
VARIATIONEN

- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- Wettbewerb I: Welches Spielerpaar erzielt die meisten Treffer?
- Wettbewerb II: Welcher Torwart pariert die meisten Schüsse?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Kinder lernen, Überzahlsituationen gegen den Torwart auszunutzen.
- Dabei müssen sie nicht zwingend den finalen Pass zum Partner spielen. Je nach Situation kann es sinnvoll sein, den Torwart zu täuschen – z. B. mit einer Passfinte – und dann an ihm vorbeizudribbeln.
- Den Kindern erklären, dass sie alle Treffer gemeinsam erzielen, weil jeder dazu einen Beitrag leistet.

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 1 PLUS 1

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Ein weiteres Starthütchen aufstellen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Zusätzlich auf den Seitenlinien je 1 Hütchentor errichten
- 2 Verteidiger bestimmen und neben dem Tor aufstellen
- Alle übrigen Spieler gleichmäßig auf den Startpositionen verteilen
- Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Feld und versuchen, im 3 gegen 1 gegen den ersten Verteidiger auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die beiden Hütchentore.
- Nach jeweils 5 Minuten rückt jede Gruppe eine Position weiter.

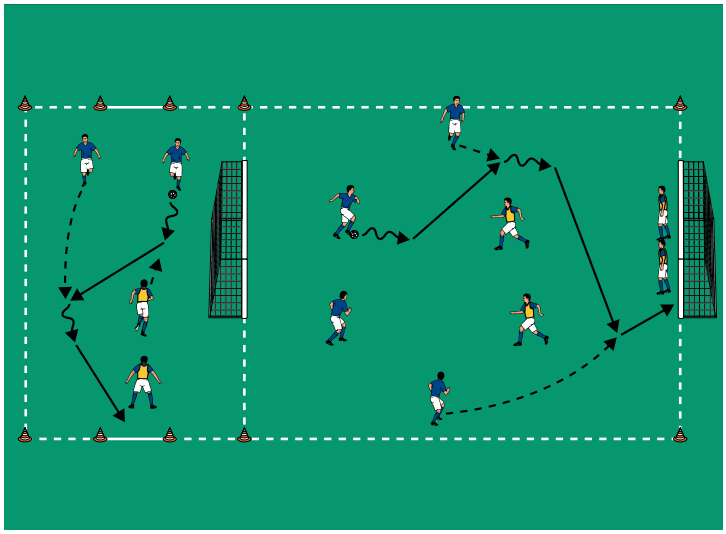
VARIATIONEN

- Der Trainer bestimmt per Kommando, von welchem Starthütchen ins Feld gedribbelt wird.
- Weitere Verteidiger bestimmen. Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 2 auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Kinder üben das Überzahlspiel im 3 gegen 1.
- Für den Rückweg gegebenenfalls Koordinationsaufgaben stellen.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: IN ÜBERZAHL ERFOLGREICH SEIN



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 2 PLUS 2 MIT WARTE-SPIEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchentore auf den Seitenlinien entfernen
- Zusätzlich ein weiteres Tor auf der gegenüberliegenden Grundlinie aufstellen
- Ein zusätzliches etwa 15 x 10 Meter großes Feld mit Hütchentoren markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Warte-Spieler, die sich im kleinen Feld aufstellen

ABLAUF

- 4 gegen 4 im großen Feld, wobei die Verteidiger jeweils 2 Torhüter stellen, die sich auf der Torlinie postieren.
- Die Ballbesitzer versuchen, die Überzahl im Feld auszunutzen und auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort Aufgabenwechsel.
- Gleichzeitig treten die pausierenden Spieler im kleinen Feld im 2 gegen 2 auf die Hütchentore gegeneinander an.
- Die Verteidiger stellen hier jeweils 1 Torhüter, der sich auf der Torlinie postiert.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 1 gültige Treffer zu erzielen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort Aufgabenwechsel.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- Im großen Feld im 4 gegen 3 plus 1 spielen.
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden und zum Schluss ein 4-gegen-4-Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Im Schlussteil dieser Trainingseinheit gilt es, die Überzahlsituationen des Hauptteils auch in Spielformen anzuwenden.
- Deutliche Überzahlsituationen erleichtern den Kindern das Angriffsspiel.
- Wartende Kinder dabei mit Zusatzspiele beschäftigen, sodass keine Pausen entstehen.