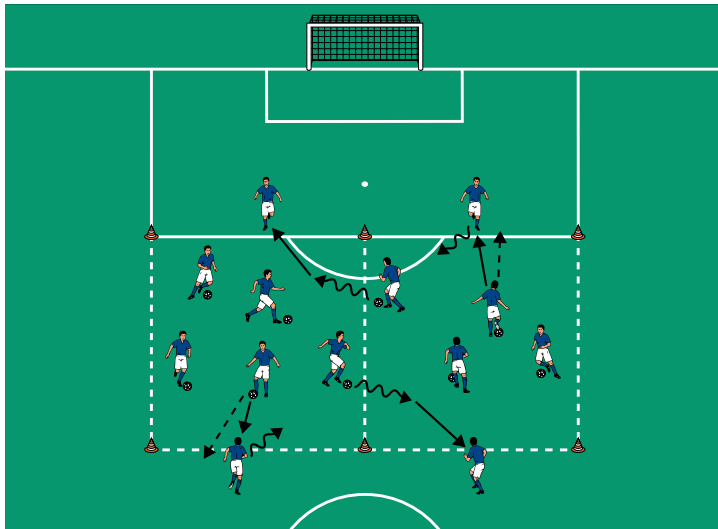


THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN MIT FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld abstecken.
- ▶ Das Feld in der Mitte teilen.
- ▶ 4 Außenspieler bestimmen und jeweils an den Kopfseiten des Feldes aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball in den Feldern verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer in den Feldern dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Anschließend tauschen sie mit dem Passempfänger die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Dieser nimmt ins Feld mit und sucht sich einen neuen Außenspieler außerhalb des jeweils anderen Feldes, den er ebenfalls anspielen kann usw.

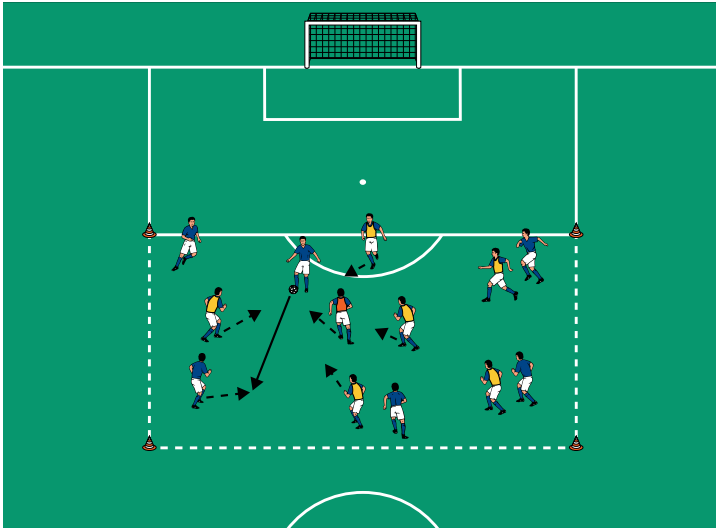
VARIATIONEN

- ▶ An den Außenseiten der Felder je einen weiteren Außenspieler postieren.
- ▶ Die Außenspieler lassen die Zuspiele prallen. Die Ballbesitzer nehmen die Rückspiele ins jeweils andere Feld an und mit und suchen sich dort jeweils einen neuen Außenspieler. Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den Zuspielen Blickkontakt einfordern.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung ins Feld an- und mitnehmen.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 2:

6 PLUS 1 GEGEN 6 IN DER VERTEIDIGUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Feldteilung aufheben.
- ▶ 1 Neutralen bestimmen.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ 6 plus 1 gegen 6: Die Mannschaft ohne Ball ist in Überzahl und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Jeder Ballgewinn ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

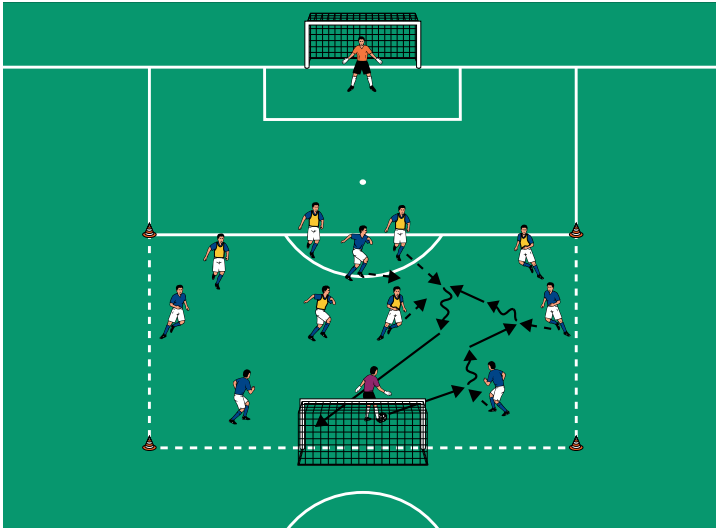
VARIATIONEN

- ▶ Die erforderliche Anzahl der Pässe in den eigenen Reihen 8 oder 6 verringern (Erschwernis für die Verteidiger).
- ▶ Mit festen Teams im 7 gegen 6 spielen (Verteidigung in Überzahl).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Überzahlmannschaft soll gemeinsam agieren und mit höchstem Tempo angreifen.
- ▶ Dabei Passwege der Angreifer erkennen und diese schnellstmöglich schließen.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHLSPIEL IM 4-2-SYSTEM

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie des Spielfeldes sowie auf der gegenüberliegenden Feldlinie je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 5 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Verteidiger im 4-2-System aufstellen.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Unterzahlteam gestartet.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern und auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter zu kontern.

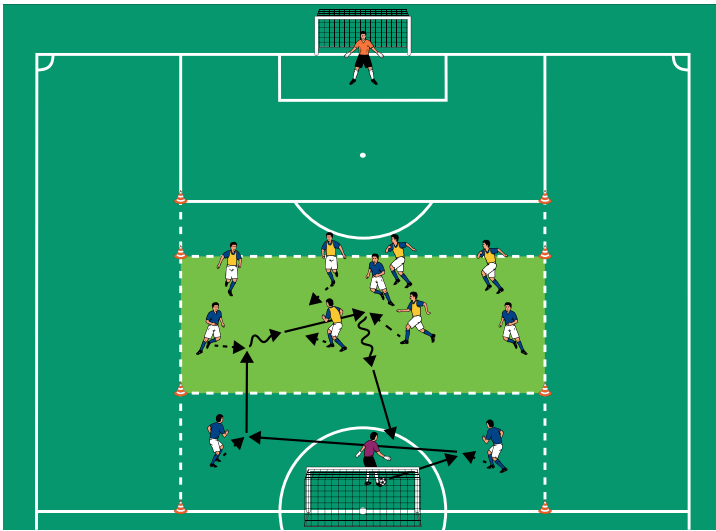
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball vor dem eigenen Strafraum zu erobern, so erhält das Team 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Angreifer können ebenfalls Zusatzpunkte erzielen, indem sie vor dem gegnerischen Strafraum 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nicht zum Torhüter zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn möglichst ausschließlich im Flachpassspiel agieren.
- ▶ Auf das kompakte Verschieben der Verteidiger zur Ballseite achten.
- ▶ Gezielt Überzahl am Ball schaffen und den Ball möglichst mit Tempo erobern wollen.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHLSPIEL IM 4-2-SYSTEM MIT BALLEROBERUNGSZONE

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Vor dem Strafraum eine 15 x 40 Meter große Balleroberungszone abstecken.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen die Verteidiger den Ball in der mittleren Zone erobern.
- ▶ Mit dem ersten Pass der Angreifer in diese Zone dürfen diese nicht mehr zurückspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor auf der Mittellinie.

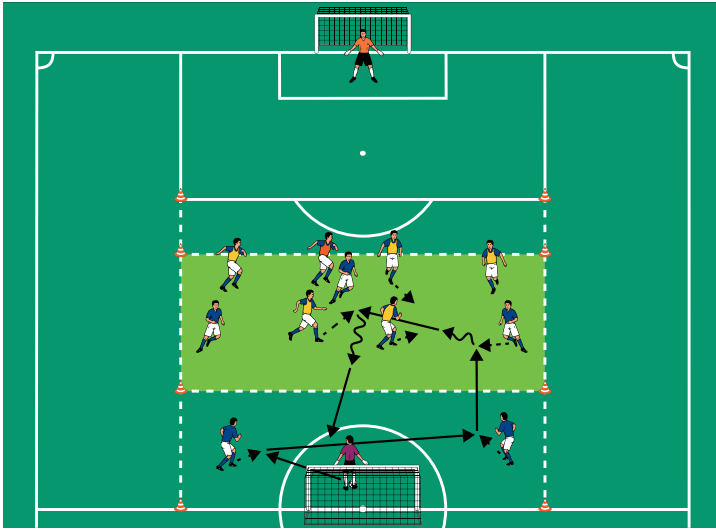
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen in der eigenen Aufbauzone maximal 4-mal quer spielen.
- ▶ In der Mittelzone müssen die Ballbesitzer mit mindestens 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Keine hohen Bälle der Angreifer zulassen.
- ▶ Ein auf Balleroberung ausgelegtes Verteidigerverhalten fordern.
- ▶ Als Trainer hinter den beiden Innenverteidigern postieren und das Verteidiger-Team coachen.
- ▶ Nach einer Weile diese Aufgabe (abwechselnd) an die Innenverteidiger übertragen.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



SCHLUSSTEIL:

VERTEIDIGER-ÜBERZAHL IM 5 PLUS 1 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern einteilen.

ABLAUF

- ▶ 5 plus 1 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern: Die jeweilige Verteidiger-Mannschaft agiert in Überzahl und versucht, den Ball in der Mittelzone zu erobern.
- ▶ Sobald die Ballbesitzer in die Balleroberungszone gespielt haben, dürfen sie nicht mehr zurückpassen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen in der Mittelzone mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Balleroberungszone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Keine hohen Bälle der Angreifer zulassen.
- ▶ Den Durchbruch des Ballbesitzers am Flügel unterbinden.
- ▶ Die Angreifer ins Zentrum lenken und den Ball hier in Überzahl gezielt erobern.
- ▶ Eine aggressive Balleroberung in der Eroberungszone fordern.