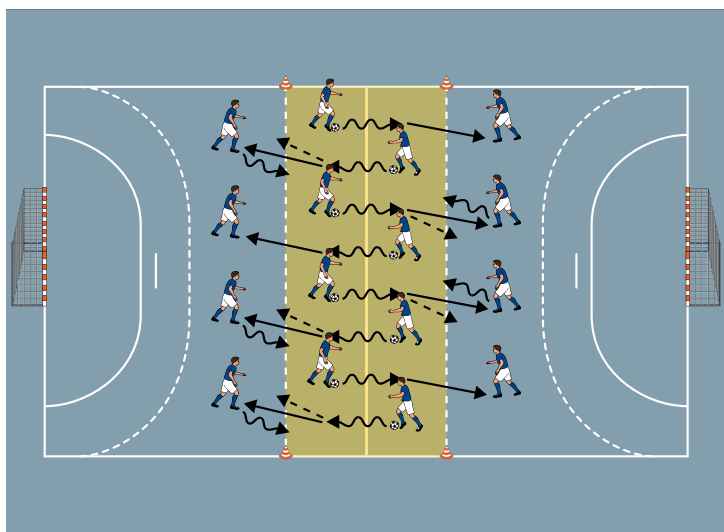


THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK AN DER MITTELLINIE I

ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Mittellinie eine 10 Meter tiefe Zone markieren.
- ▶ Je 4 Anspieler auf beiden Seiten außerhalb der Zone aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball in der Zone postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in der Zone dribbeln frei umher, suchen sich jeweils einen Außenspieler auf der anderen Seite und passen diesem zu, nachdem sie die Mittellinie überdribbelt haben.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen nach und tauschen mit den Anspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Zone an und mit, suchen sich ebenfalls wieder einen freien Anspieler auf der jeweils anderen Seite usw.

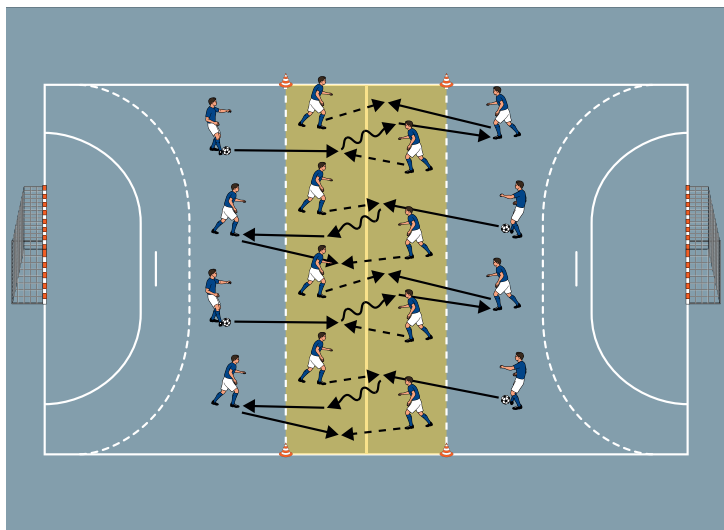
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer in der Zone passen zu einem Außenspieler, die die Zuspiele direkt prallen lassen. Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Außenspieler halten je 1 Ball in der Hand und werfen einem entgegenkommenden Spieler zur An- und Mitnahme zu. Die Spieler in der Zone kontrollieren die Zuwürfe, passen zu den Anspielern zurück und bieten sich bei einem anderen Anspieler wieder zum Zuwurf an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Die Zuspiele jeweils in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Nach den Zuspielen zügig die Positionen tauschen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIK AN DER MITTELLINIE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ Je 2 Außenspieler pro Seite haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in der Zone laufen frei umher und bieten sich den Außenspielern mit Ball zum Zuspiel an.
- ▶ Anschließend nehmen die Passempfänger über die Mittellinie an und mit und passen zu einem freien Außenspieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Danach bieten sie sich einem anderen Außenspieler mit Ball wieder zum Zuspiel an usw.

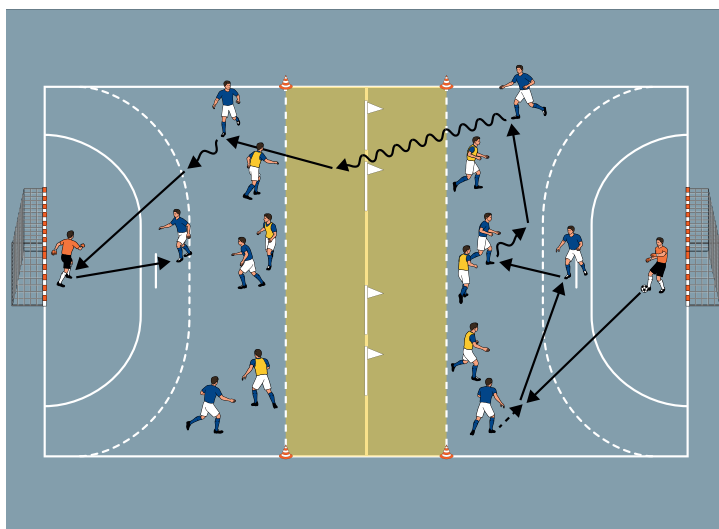
VARIATIONEN

- ▶ 3 Außenspieler pro Seite haben je 1 Ball.
- ▶ Der Außenspieler stoppt den Ball nach einem Zuspiel aus der Zone außerhalb des Feldes und tauscht anschließend mit dem Passgeber aus der Zone die Positionen und Aufgaben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Stramme Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Die Zuspiele jeweils in die Bewegung an- und mitnehmen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



HAUPTTEIL 1

AUFBAUSPIEL IM 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf der Mittellinie zusätzlich mit Stangen 2 breite Tore markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 2 Teams zu je 4 und 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf 4 gegen 3 von Torhüter zu Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen nach der Spieleröffnung durch den Torhüter, im 4 gegen 3 durch eines der Stangentore auf der Mittellinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so passen sie zu einem Spieler des Überzahlteams in der anderen Hälfte weiter, das versucht, im 4 gegen 3 den gegenüberliegenden Torhüter anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt die Mannschaft sofort die Spielrichtung, versucht im 4 gegen 3 durch eines der Stangentore zu dribbeln usw.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das bzw. die gegenüberliegenden Tore.

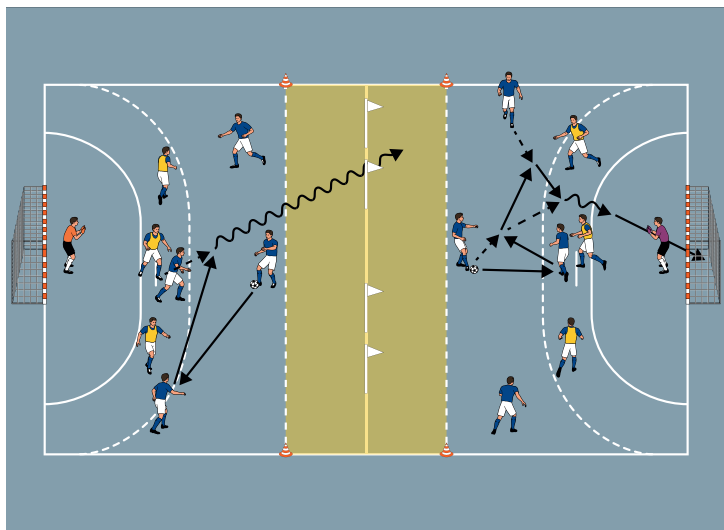
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren. Nur das Dribbling in die Mittelzone ist zum Seitenwechsel erlaubt.
- ▶ In Gleichzahl im 4 gegen 4 auf 3 gegen 3 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Der zentrale defensive Spieler sollte sich stets hinter dem Ballbesitzer zum Rückpass anbieten.
- ▶ In Überzahl die jeweilige Spielfortsetzung gezielt herausspielen.
- ▶ Mit dem Pass zum gegenüberliegenden Torhüter sofort die Spielrichtung wechseln und sich sofort wieder anbieten.

THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



HAUPTTEIL 2

HERAUSSPIELN VON TOR- CHANCEN IM 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- In beiden Spielfeldhälften 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Stangentore.
- Die Überzahlteams versuchen, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Stangentore, die sie durchdribbeln müssen.

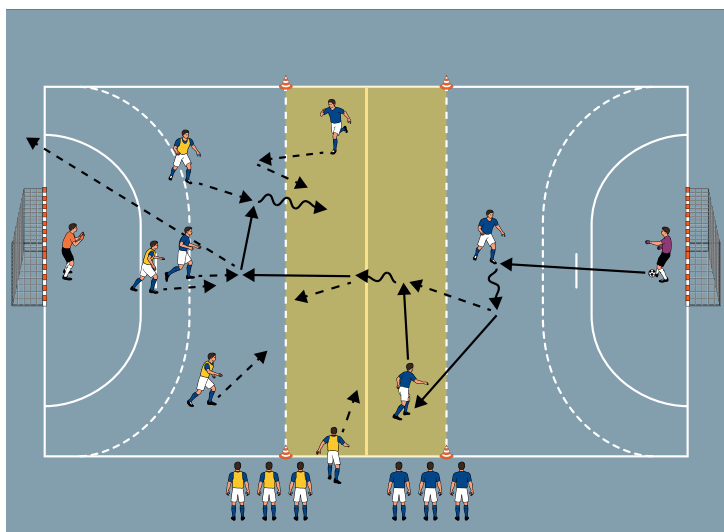
VARIATIONEN

- Die Überzahlteams dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Verteidiger dürfen jeweils nur außerhalb des Halbkreises vor dem eigenen Tor verteidigen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Die Verteidiger jeweils geschickt ausspielen.
- Auf gezielte Tempowechsel im Angriff achten und zielstrebig abschließen.

THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



SCHLUSSTEIL

WECHSELNDES ÜBERZAHLSPIEL IM ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Die ganze Halle als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen.
- ▶ Die Zone an der Mittellinie beibehalten.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, in Überzahl auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger muss sofort ein Spieler der jeweils anderen Mannschaft das Feld verlassen und ein pausierender Spieler des eigenen Teams rückt zum 4 gegen 3 ins Feld nach.

VARIATIONEN

- ▶ In Gleichzahl im 4 gegen 4 spielen.
- ▶ Zum Schluss 4 Teams bilden und ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler der Ballbesitzer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Verteidiger in Überzahl geschickt ausspielen.
- ▶ Auf Tempowechsel im Angriff achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!