THEMA: ÜBERZAHLSITUATIONEN AM FLÜGEL SCHAFFEN

Feld 1

Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- 2 Felder markieren.
- In Feld 1 zwei separate Felder durch eine Mittelzone abgrenzen.
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- 2 Gruppen bilden und auf die beiden Felder aufteilen.
- Die Spieler beider Gruppen durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und dribbeln ins jeweils andere Feld.
- Auf dem Weg dorthin bauen sie eine Finte ins Dribbling ein.

ABLAUF FELD 2

- 3 Spieler bewegen sich mit Ball frei im Feld.
- Die restlichen Spieler verteilen sich auf die Ecken des Hütchenquadrats.
- Der erste Spieler A hat 1 Ball.
- A passt zu B und läuft seinem Abspiel nach.
- B nimmt ins Feld an und mit und versucht möglichst schnell auf C weiterzuleiten.
- C passt zu D, der ebenfalls diagonal ins Feld dribbelt und zurück zu A passt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In Feld 1 sollen sich die Spieler zunächst in freier Reihenfolge zuspielen.
- Nach einigen Durchgängen die Passfolge vorgeben.
- Nach dem Felderwechsel sollte sich der jeweils nachfolgende Spieler aktiv anbieten, um den wechselnden Spielern das Abspiel zu erleichtern und einen flüssigen Ablauf der Übung zu garantieren.
- In Feld 2 die Dribbler im Feld regelmäßig wechseln.

THEMA: ÜBERZAHLSITUATIONEN AM FLÜGEL SCHAFFEN

AUFWÄRMEN 2:

ERSCHWERTE FANGSTAFFEL

ORGANISATION

- Den Aufbau weitestgehend beibehalten - lediglich Feld 1 an die Größe von 2 anpassen.
- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team benennt 4 Läufer und 4 Fänger.
- Die Läufer jeweils im gegnerischen Feld postieren.
- Je 2 Fänger und 2 Läufer mit Ball, alle anderen Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Fänger ins Feld und versucht im Dribbelfangen einen Läufer mit Ball abzuschlagen.
- Anschließend dribbelt er zurück zur Startposition und schlägt den nächsten Fänger ab, der nun ohne Ball einen Läufer ebenfalls ohne Ball fangen muss.
- Danach schlägt auch er den nachfolgenden Fänger ab usw.
- Welches Team ist zuerst fertig?

VARIATIONEN

- Die Fänger ohne Ball müssen beide Läufer ohne Ball fangen.
- Die Fänger mit Ball tragen diesen in der Hand und versuchen einen Ball der Läufer aus dem Feld zu spielen.
- Die Fänger mit Ball dürfen auch Spieler ohne Ball abschlagen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler können selbst festlegen, wer die Dribbelaufgaben übernehmen soll.
- Nach jedem Durchgang tauschen Fänger und Läufer die Aufgaben.
- Verlässt ein Läufer das Feld, so gilt dieser als gefangen.

THEMA: ÜBERZAHLSITUATIONEN AM FLÜGEL SCHAFFEN

HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL AM FLÜGEL I

ORGANISATION

- Die beiden Felder zusammenlegen.
- 2 Tore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- Vor den Toren je 2 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- Spielerpaare bilden und an zwei diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen aufstellen.

ABLAUF

- Angriffe über den Flügel im Wechsel von beiden Seiten: Der innen postierte Ballbesitzer passt zu seinem Mitspieler nach außen und hinterläuft diesen.
- Der Passempfänger dribbelt nach innen und passt auf den hinterlaufenden Spieler, der aus dem Dribbling vor das Tor flankt.
- 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

VARIATIONEN

- Hereingaben von verschiedenen Positionen vorgeben.
- Der Spieler, der von der Außenposition nach innen dribbelt, muss nicht zwangsläufig zurück auf den Flügel spielen, sondern darf auch selbst zum 2 gegen 1 vor das gegnerische Tor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler auf den Außenpositionen stellen sich nach jeder Aktion auf der jeweils gegenüberliegenden Seite an und tauschen die Positionen und Aufgaben.
- Die Bälle müssen nicht zwangsläufig hoch vor das Tor geflankt werden.
- Häufig ist auch ein flaches, scharfes Zuspiel vielversprechend.
- Als Angreifer vor dem Tor möglichst gestaffelt stehen. Zielstrebig abschließen!

THEMA: ÜBERZAHLSITUATIONEN AM FLÜGEL SCHAFFEN

HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL AM FLÜGEL II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team stellt 2 Angreifer und 1 Verteidiger, die sich vor den Toren aufstellen.

ABLAUF

- Grundablauf wie Hauptteil 1.
- Jetzt darf ein gegnerischer Spieler aus dem Zentrum die beiden Außenspieler am Flügel angreifen (2 gegen 1).
- Gelingt es den Außenspielern, sich über außen durchzusetzen und vor das Tor zu flanken, spielen die beiden Angreifer der Ballbesitzer vor dem gegnerischen Tor im 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Anschließend greift das andere Team von der gegenüberliegenden Seite an und wird dabei ebenfalls von einem gegnerischen Spieler, der zuvor auf das Tor abgeschlossen hat, attackiert usw.

VARIATIONEN

- Der verteidigende Spieler aus der 2 gegen 1 Situation am Flügel darf auch nach der Hereingabe ins Zentrum weiter nachsetzen: 2 gegen 2 vor dem Tor bis zum Torabschluss.
- Die Torhüter leiten den jeweils nächsten Angriff über den Flügel per Abwurf nach außen ein.
- Kopfballtore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Jedes Team hat pro Durchgang 2 Angriffsversuche.
- Die Außenspieler stellen sich nach jeder Aktion auf der jeweils anderen Seite des eigenen Tores wieder an (Angriffe über die rechte und linke Seite).
- Die Angreifer und Verteidiger im Feld nach jedem vollständigen Durchgang wechseln.

THEMA: ÜBERZAHLSITUATIONEN AM FLÜGEL SCHAFFEN

SCHLUSSTEIL:

FLANKENSPIELER

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern markieren.
- Eine 8er- und eine 6er-Mannschaft bilden.
- Das Überzahlteam stellt 2 Flügelspieler, die sich an beiden Seitenlinien postieren.

ABLAUF

- 6 gegen 6 im Feld.
- Das Überzahlteam darf die 'Flankenspieler' einbeziehen.
- Diese können von außen vor das gegnerische Tor flanken oder selbst ins Feld dribbeln.
- Dribbelt ein Außenspieler ins Feld, muss hierfür der Passgeber dieses sofort verlassen und wird neuer 'Flankenspieler'.

VARIATIONEN

- Die Flankenspieler dürfen nur in der gegnerischen Hälfte in den Spielaufbau einbezogen werden.
- Die Flankenspieler dürfen nur in der gegnerischen Hälfte ins Feld dribbeln.
- In der eigenen Hälfte dürfen sie höchstens mit 2 Kontakten agieren.
- Die Überzahlmannschaft muss jeden Angriff über die Außenspieler einleiten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Möglichst frei spielen lassen.
- Stets darauf achten, dass die 'Flankenspieler' unbedrängte Aktionen am Flügel mit größtmöglichem Tempo durchführen. Gegebenenfalls ein Zeitlimit setzen!
- Der Einsatz der Außenspieler bietet sich vor allem auch für schnelle Spielverlagerungen an. Anschließend sofort das Tempo verschärfen!