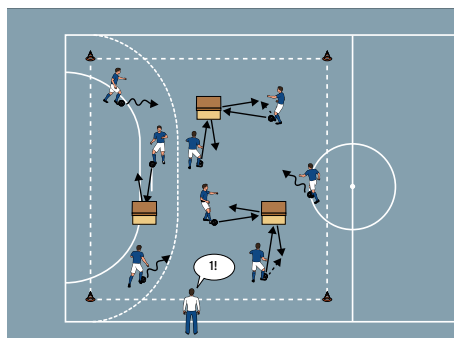
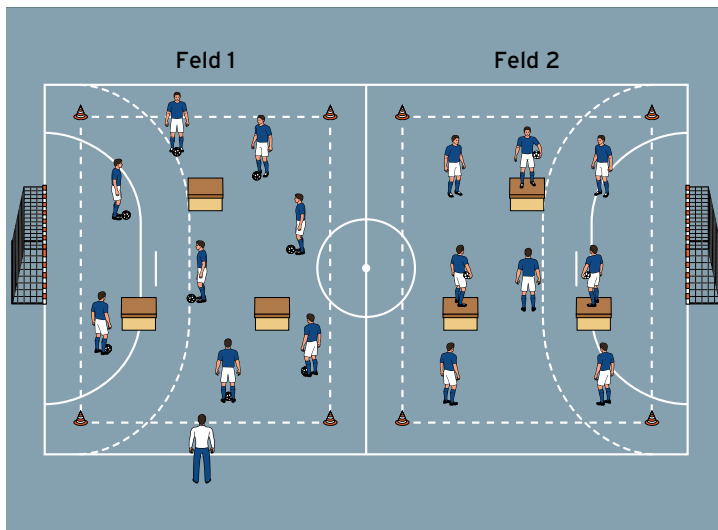
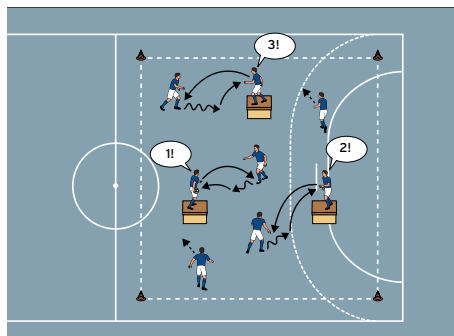


THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In beiden Feldern kleine Kästen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler verschiedene Aufgaben ausführen:
 - Kommando "1": Gegen eine Seite eines Kastens passen.
 - Kommando "2": Die Spieler müssen über einen Kasten lupfen.
 - Kommando "3": Auf einer Seite am Kasten vorbeispielen und diesen auf der anderen Seite umlaufen.

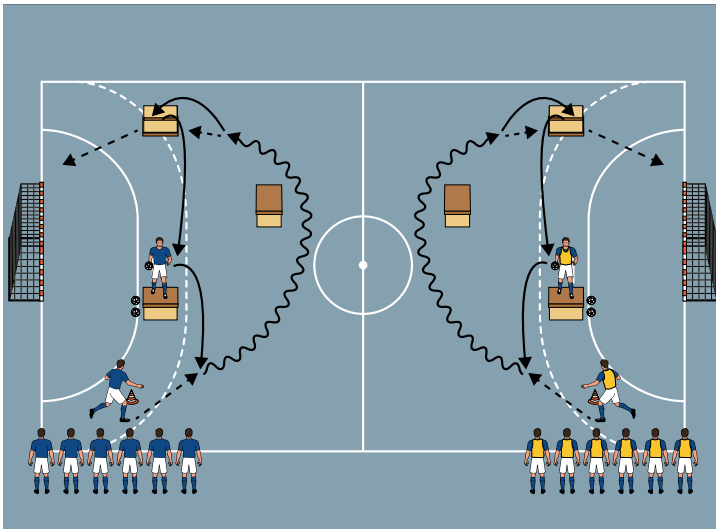
ABLAUF FELD 2

- ▶ 3 Anspieler mit je 1 Ball in der Hand auf den Kästen postieren.
- ▶ Die restlichen Spieler laufen ohne Ball im Feld und fordern im Wechsel einen Zuwurf von den Anspielern.
- ▶ Der Anspieler wirft zum entgegentretenden Spieler und ruft gleichzeitig eine Zahl zu.
- ▶ Der Passempfänger muss das Zuspiel mit der vorgegebenen Kontaktzahl zum Anspieler zurückspielen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 kann jeweils nur 1 Spieler pro Kasten üben.
- ▶ Erkennen die Spieler, dass alle Kästen besetzt sind, müssen sie so lange im Feld weiterdribbeln, bis ein Kasten frei wird.
- ▶ Die Aufgaben sollten möglichst leicht und schnell zu absolvieren sein, um die Aktionszeit an den Kästen so kurz wie möglich zu halten.
- ▶ Alternativ kann der Trainer auch 2 Gruppen bilden. Zuerst ruft er die Gruppe auf, dann die zu absolvierende Aufgabe.

THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 3 kleinen Kästen 2 Parcours errichten.
- ▶ Den jeweils letzten Kasten umdrehen.
- ▶ Vor jedem Parcours ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Je 1 Spieler stellt sich mit Bällen auf den ersten Kasten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die Anspieler zum jeweils ersten Spieler, der das Zuspiel um den zweiten Kasten mitnehmen und anschließend in den letzten Kasten lupfen muss.
- ▶ Danach schießen die Spieler volley zum Anspieler zurück, und der jeweils nächste Spieler startet ins Feld.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang absolviert hat, erhält 1 Punkt.

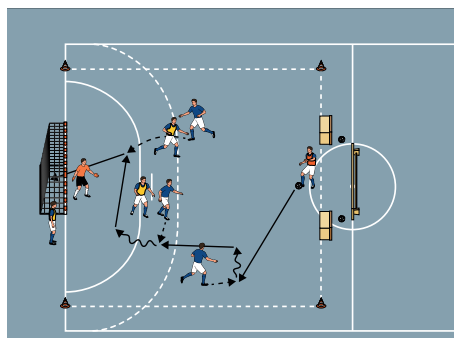
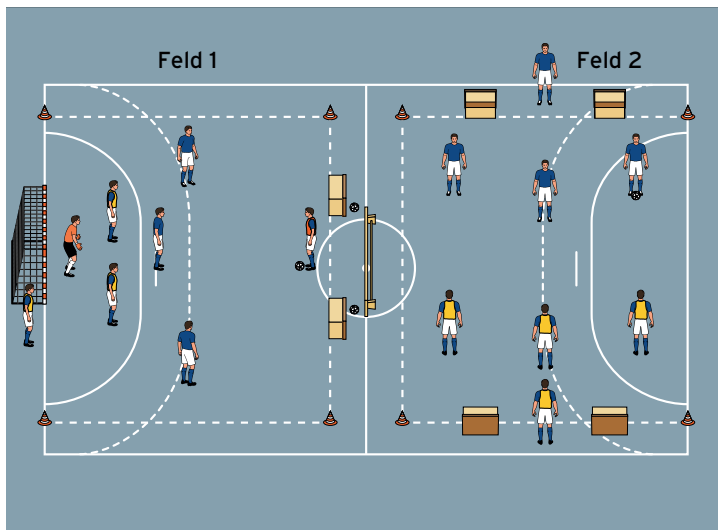
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem zweiten Kasten eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler haben nur 1 Versuch, um den Ball in den Kasten zu lupfen. Gelingt dies nicht, müssen sie eine kleine Zusatzaufgabe absolvieren (z. B. 2 Liegestütze ausführen), bevor sie zum Anspieler zurückpassen.

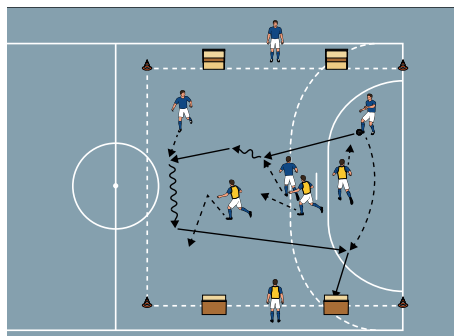
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang austauschen.
- ▶ Auf schnelle Aktionen und Abläufe im Feld achten, um die Wartezeiten für die restlichen Spieler gering zu halten.
- ▶ Als Trainer bei Staffelspielen stets anfeuern und auch das gegenseitige Unterstützen der Spieler fördern.

THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

UMSCHALTSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 Tor und 2 kleinen Kästen errichten.
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit je 2 kleinen Kästen auf beiden Seiten des Feldes markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Das Tor mit Torhüter besetzen. Der zweite Torhüter agiert als Anspieler gegenüber.
- ▶ Die Angreifer spielen im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ 1 Verteidiger pausiert neben dem Tor.
- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler gestartet.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Kastentore.
- ▶ Dabei können sie auch den Anspieler mit einem Pass in die Tiefe einbeziehen.

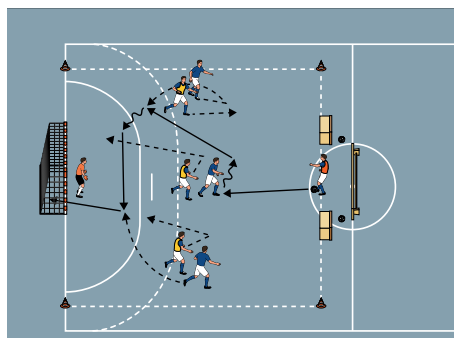
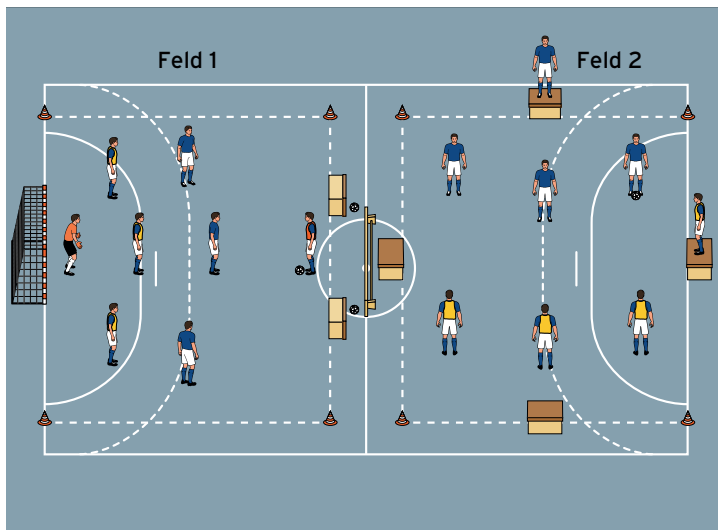
ABLAUF FELD 2

- ▶ Jeweils 1 Auswechselspieler zwischen den Kästen postieren.
- ▶ 3 gegen 3 im Feld auf jeweils 2 Kastentore.
- ▶ Beide Mannschaften versuchen, gegen einen gegnerischen Kasten zu passen.
- ▶ Die Auswechselspieler nach jeweils 1 Minute austauschen.
- ▶ Bei Ausball schnell zurück ins Feld dribbeln.

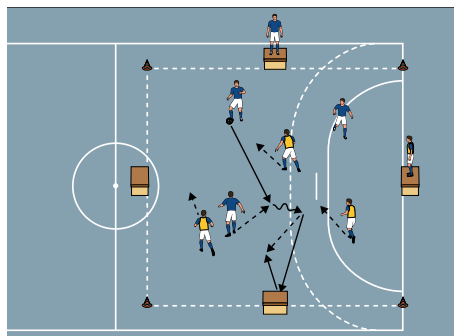
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kästen zur Errichtung von Kleintoren so auf die Seite legen, dass die offene Seite in Richtung Feld zeigt.
- ▶ In Feld 1 wird eine "hallentypische Überzahl-/ Unterzahlsituation" durchgespielt.
- ▶ Die Verteidiger müssen versuchen, durch ein kompaktes Stellungsspiel den Raum vor dem Tor so eng wie möglich zu machen. Entsprechend ist es das Ziel der Angreifer, in die Breite zu spielen, um sich bietende Lücken möglichst zielstrebig zum Tor ausnutzen zu können.
- ▶ Muss ein gegnerisches Team über einen längeren Zeitraum in Unterzahl agieren (z. B. bei Strafzeiten), ist es sinnvoll, einen überzähligen Spieler unmittelbar vor dem gegnerischen Torhüter zu postieren. In der Regel wird so ein Verteidiger gebunden, und es ergeben sich Pass- und Abschlussmöglichkeiten in Tornähe.

THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

UMSCHALTSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Die Kästen in Feld 2 jeweils auf einer Seite des Feldes aufstellen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt spielen die Mannschaften im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kastentore.
- ▶ Der Anspieler startet jede Aktion mit einem Pass auf die Angreifer.
- ▶ Die Aufgaben der beiden Teams nach jeweils 2 Minuten wechseln.

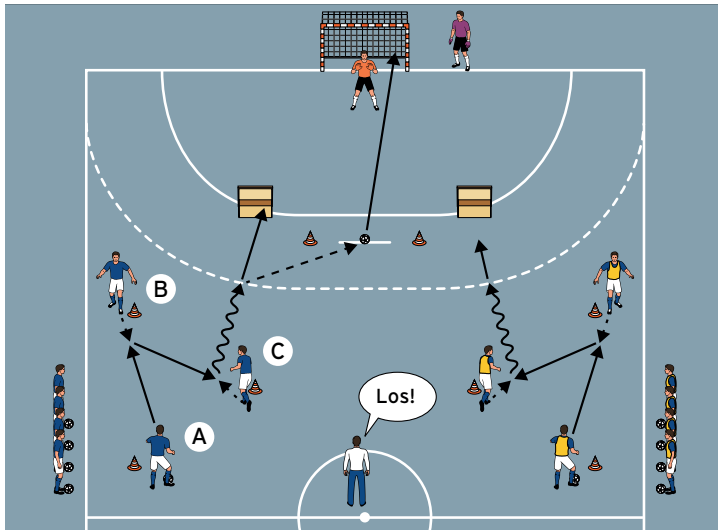
ABLAUF FELD 2

- ▶ Von jeder Mannschaft postiert sich jeweils 1 Auswechselspieler auf einem frei wählbaren Kasten.
- ▶ 3 gegen 3 auf die Kastentore.
- ▶ Beide Teams können bei allen Kästen Treffer erzielen. Es darf jedoch nicht 2-mal nacheinander auf das gleiche Kastentor angegriffen werden.
- ▶ Treffer, die auf das Kastentor erzielt werden, auf dem sich der Auswechselspieler der jeweiligen Mannschaft befindet, zählen doppelt.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so behält sie den Ballbesitz.
- ▶ Erobert eine Mannschaft den Ball, so darf sie den Angriffsversuch nicht auf das gleiche Kastentor fortsetzen, das die andere Mannschaft zuvor anvisiert hatte.
- ▶ Die Auswechselspieler nach jeweils 1 Minute austauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kleine Kästen sind ein sehr beliebtes Mittel im Hallentraining, da sie Minitore vollwertig ersetzen.
- ▶ In Feld 2 müssen sich die Spieler ständig auf neue Situationen einstellen, da auf alle Kästen gleichzeitig angegriffen werden kann.

THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



SCHLUSSTEIL:

PASS-STAFFEL MIT ZUGABE

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 3 kleinen Kästen 2 Parcours errichten.
- ▶ Den jeweils letzten Kasten umdrehen.
- ▶ Vor jedem Parcours ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Je 1 Spieler stellt sich mit Bällen auf den ersten Kasten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler gleichzeitig: A passt zu B, der direkt auf C weiterleitet.
- ▶ C nimmt in die Bewegung mit und passt in das Kastentor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst ins Kastentor trifft, darf anschließend zum Siebenmeter gegen den gegnerischen Torhüter antreten.
- ▶ Welches Team verwandelt die meisten Siebenmeter?

VARIATIONEN

- ▶ A lupft auf B, der per Kopf auf C weiterleitet.
- ▶ A passt per Volleyschuss aus der Hand zu B.
- ▶ Den Siebenmeter durch einen Alleingang auf das Tor ersetzen.
- ▶ Treffer auf den Kasten zählen einfach, erzielte Tore nach Siebenmeter doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Form wird das "klassische" Siebenmeter-schießen variiert.
- ▶ Da in den Aufwärm- und Hauptteilen sehr viel gespielt wurde, kann zum Abschluss der Einheit durchaus eine solche Trainingsform gewählt werden.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Reihenfolge der Spieler ändern.