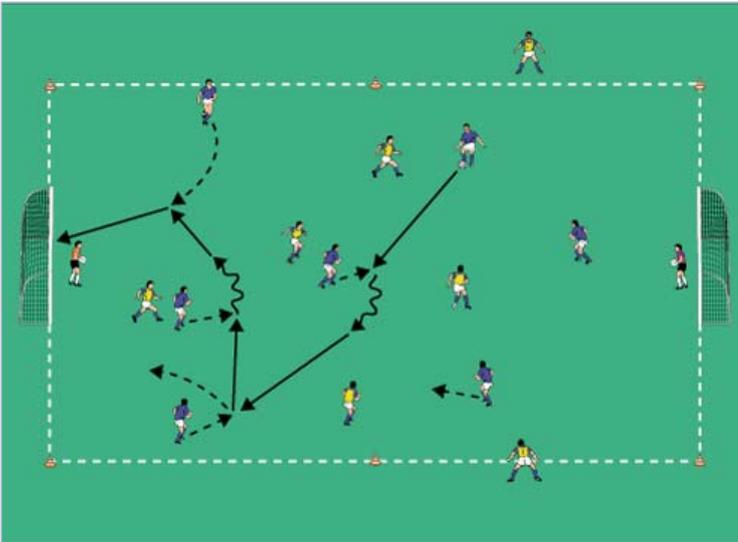




D- UND C-JUNIOREN

SCHLUSSTEIL: Überzahl bei Rückstand

von Frank Engel (12.02.2013)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler, die sich jeweils an den Seitenlinien der gegnerischen Hälfte postieren

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Beide Mannschaften können ihre Anspieler in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- Gerät eine Mannschaft in Rückstand, so können die beiden Anspieler ins Feld wechseln und die zurückliegende Mannschaft agiert so lange im 7 gegen 5, bis sie den Ausgleich erzielt.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Variationen

- Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Durch den schnellen Wechsel der Überzahlverhältnisse müssen sich die Spieler stets auf neue Situationen einstellen.
- Rücken die Außenspieler ins Feld, möglichst schnell passende Positionen einnehmen. Hierbei als Trainer zunächst keine Vorgaben machen und die Spieler selbständig Lösungsmöglichkeiten suchen lassen.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.