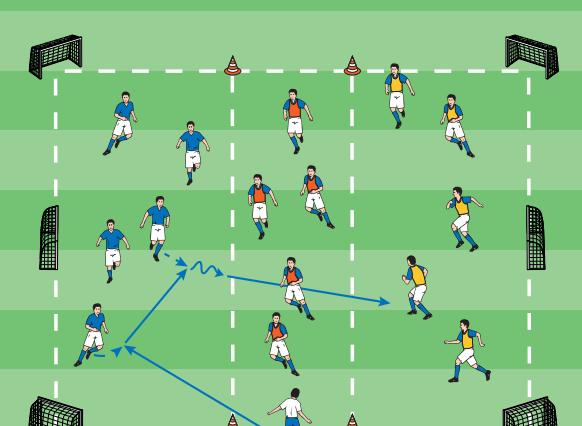
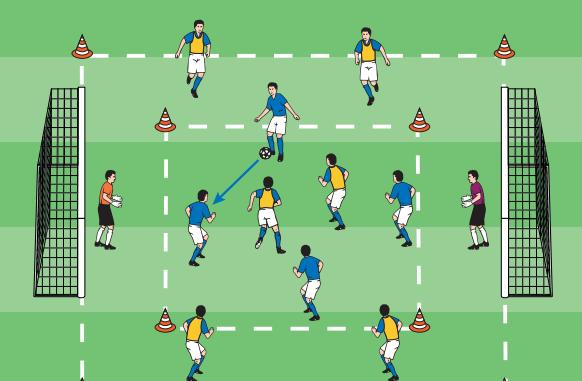
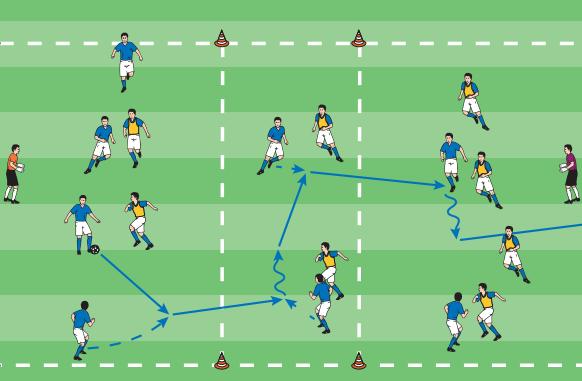


PRAXISKATALOG: ÜBER-/UNTERZAHL.

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
ZONENSPIEL AUF MINITORE <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Gezieltes Herausspielen von Passlücken in Überzahl ► Ausspielen von Überzahlsituationen ► Geschicktes Verteidigen in Unterzahl ► Schnelles Umschalten ► Gegenpressing <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren und in 3 Zonen unterteilen (15 – 10 – 15 Meter). ► In den Ecken sowie auf beiden Grundlinien je 1 Minitor aufstellen. ► 3 Teams zu je 5 Spielern bilden und den Zonen zuweisen. ► Der Trainer passt in eine Außenzone und eröffnet so das Spiel. ► Die Ballbesitzer versuchen, durch die Mittelzone zur jeweils anderen Seite zu kombinieren. ► Dabei werden sie von 2 Spielern von Rot gestört, die in die Außenzone rücken dürfen. ► Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, in eines der Minitore zu passen (= Aufgabenwechsel). 	<ul style="list-style-type: none"> ► Aus dem Deckungsschatten lösen. ► Gezielt Lücken anlaufen. ► So wenig Kontakte wie möglich, so viele wie nötig! ► Auf ein geschicktes Anlaufverhalten der Verteidiger in Unterzahl in den Außenzonen achten. ► Auf eine gute Tiefenstaffelung achten, um Nahtstellen/Passlücken zu schließen. ► Auch die Wahl der technischen Mittel korrigieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Die Spieleranzahl je nach Schwerpunkt variieren (z. B. bei Balleroberung oder Spieleröffnung usw.). ► Die Ballbesitzer müssen vor dem Felderwechsel mindestens 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen. ► Die Verteidiger müssen nach Balleroberung in die mittlere Zone kombinieren. ► Die Verteidiger-Zahl in den Außenzonen variieren.
UNTER-/ÜBERZAHL-SPIEL <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Balleroberung in Unterzahl ► Umschalten auf Überzahl-Angriff ► Verbesserung des Passspiels aus der Drucksituation in den freien Raum ► Gegenpressing der Überzahlmannschaft nach Ballverlust <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir wollen den Ball! ► Wir coachen uns gegenseitig! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und in der Mitte eine 10 x 10 Meter große Mittelzone errichten. ► Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen. ► 2 Teams zu 6 und 4 Spielern bilden und gemäß Abbildung aufstellen. ► Blau versucht, im 4 gegen 2 in der Mittelzone 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen. ► Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum 6 gegen 4 ins große Feld zu passen. ► Gelb versucht, bei einem der Tore mit Torhütern einen Treffer zu erzielen. ► Nach jeder Aktion Neustart in der Mittelzone 	<ul style="list-style-type: none"> ► Beim Coaching des Verhaltens in Unterzahl auf eine korrekte Staffelung der Verteidiger achten, damit keine Zuspiele durch das Zentrum möglich sind (Schnitstellenpässe). ► Der ballnahe Verteidiger soll den Ballbesitzer anlaufen, der ballferne die Passwege 'abschneiden'. ► Auf die 'richtige' Situation warten (z. B. schlechte Ballkontrolle, geschlossene Stellung). 	<ul style="list-style-type: none"> ► Den Teams je 1 Tor mit Torhüter fest zuweisen. ► 2 Teams zu je 5 Spielern bilden: 3 Spieler von Gelb sowie 1 Spieler von Blau im großen Feld postieren. ► Auf allen Seiten des Feldes Tore mit Torhütern aufstellen. ► Die Felder vergrößern und die Spielerzahlen erweitern.
ZONENSPIEL AUF TORE <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Verbesserung des Über-/Unterzahl-Spiels ► Schnelle Anpassung an neue Spielsituationen ► Kontrolliertes Aufbauspiel ► Anbieten und Freilaufen <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell! ► Defensiv: Wir antizipieren statt zu spekulieren! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein 65 x 35 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren und in 3 Zonen unterteilen (25 – 15 – 25 Meter). ► 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden. ► Die Spieler jeweils gemäß Abbildung in den Zonen verteilen. ► Die Ballbesitzer versuchen, jeweils von Zone zu Zone zu kombinieren und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.. ► Dabei dürfen die Spieler ihre Zonen nicht verlassen. ► Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort die Aufgaben wechseln. <p>→ Hinweis In der Aufbauzone sind die Ballbesitzer in Überzahl, in der Mittelzone besteht Gleichzahl, und in der Endzone müssen die Ballbesitzer in Unterzahl auf das Tor abschließen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern. ► Mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen. ► Als Verteidiger schnell zur ballnahen Seite verschieben und den Ballbesitzer möglichst isolieren. ► In Überzahl den Ball konsequent erobern. ► Zielstrebig abschließen! 	<ul style="list-style-type: none"> ► Ein bzw. zwei Angreifer und/oder Verteidiger dürfen in die jeweils nächste Zone nachrücken. ► Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren. ► Die Ballbesitzer dürfen die Mittelzone überspielen. ► Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 20 Sekunden zum Abschluss kommen.