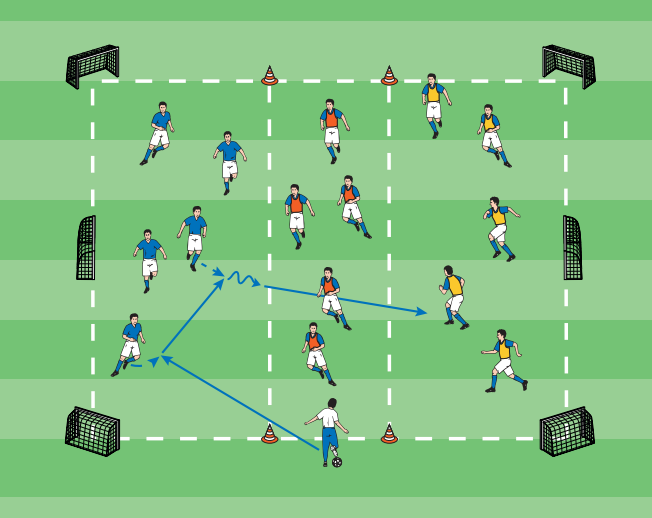
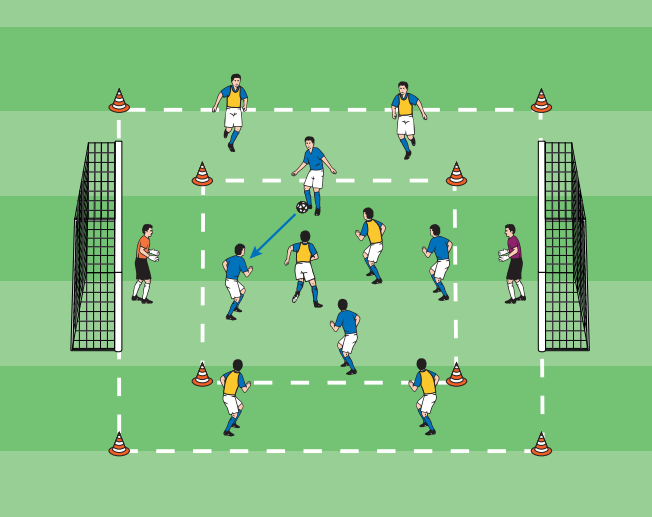
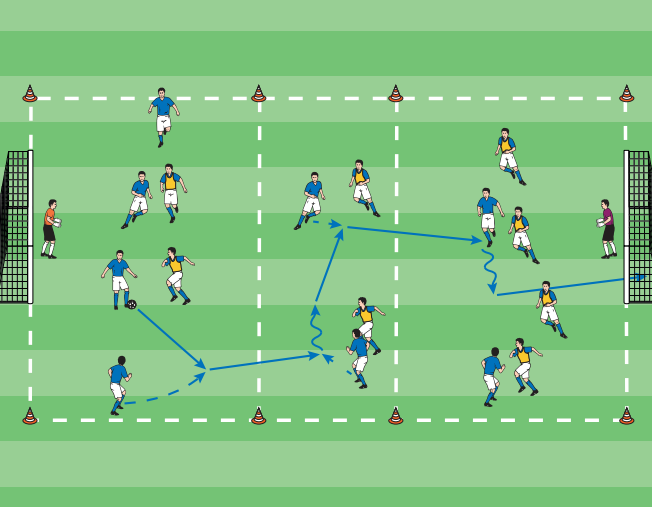


# PRAXISKATALOG: ÜBER-/UNTERZAHL

## PRAXIS

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