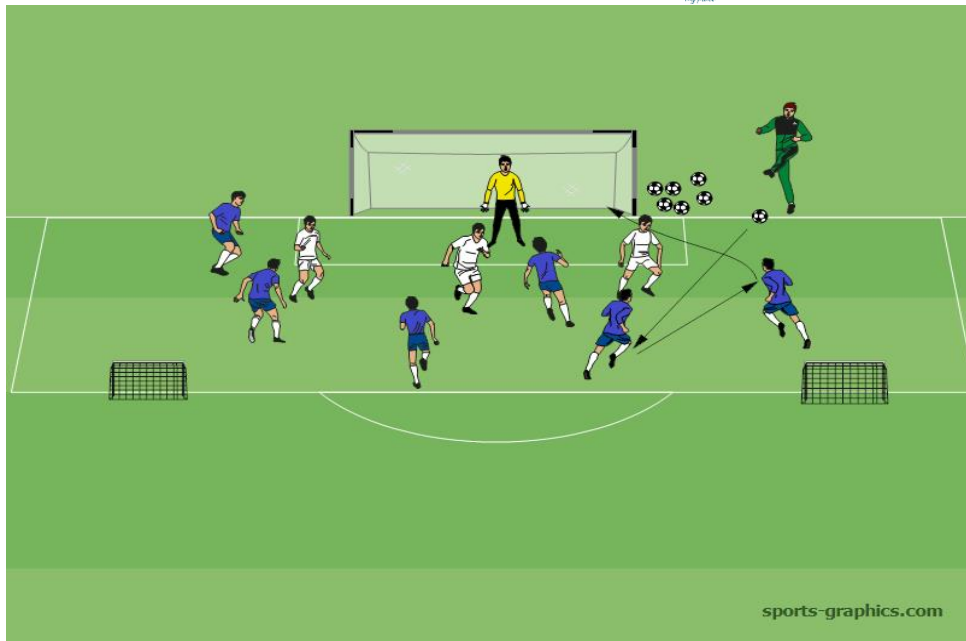


Überzahl gegen Unterzahl im Strafraum



1 Torschuss



Übungsbeschreibung

Drei weisse Verteidiger spielen gegen sechs Angreifer. Der Trainer spielt immer sofort dem Überzahlteam den Ball zu sei es nach einem Torerfolg oder Outball. Das Unterzahlteam darf auf zwei kleine Tore Punkte erzielen. TH spielt mit weiss.
1 Punkt pro Tor des Überzahlteams
3 Punkte pro Tor des Unterzahlteams

Variante

- Kann auch umgekehrt ausgeführt werden, dass das Unterzahlteam auf das grosse Tor spielt und das Überzahlteam auf die kleinen Tore.

Coaching

- Sofortiger Abschluss suchen
- Umschalten
- Konzentration
- Antizipation
- Tempo hochhalten
- Freistellen
- Emotionen schüren

Material / Distanzen / Dauer / Wiederholungen

- Im Strafraum auf 5m bzw. 7m Tore
- 2 kleine Tore
- Pro Session 2-3 Min.
- Jedes Trio 2x in Unterzahl
- Teams immer neu mischen