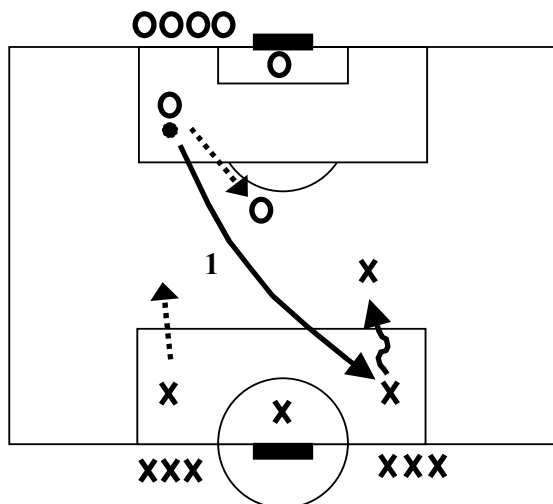


# Überzahl / Unterzahl 2:1



## Organisation

- Verteidiger O spielt Langer Ball auf Angreifer X
- Die beiden Angreifer X versuchen sich gegen den Verteidiger O durchzusetzen und ein Tor zu erzielen
- Gewinnt Verteidiger O das Duell spielt er einen genauen weiten Ball auf Torhüter X (= Tor)

### Achtung vor Übersäuerung !!!

- Eine Aktion darf nicht zu lange dauern (max. 10-15")
- mindestens 2' Pause zwischen den Aktionen (ca. 4-6 weitere Spieler im Wechsel)

## Coaching

Verteidiger (Spieler O)	Angreifer (Spieler X)
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pass: hoch, genau, scharf</li> <li>■ Sprint nach vorn (aufrücken nach Langem Ball, Gegner möglichst weit vor dem Tor angreifen)</li> <li>■ rechtzeitig abbremsen, sich nicht überlaufen lassen</li> <li>■ Taktik: Zeit gewinnen</li> <li>■ Ideale Position : zwischen den beiden Angreifern, möglichst den Ballbesitzer so angreifen, dass gleichzeitig ein gutes Zuspiel erschwert wird</li> <li>■ Körperhaltung : seitlich, leicht in die Knie</li> <li>■ Tackeln : zurückweichen, Tempo verringern, mit eigenen Finten ein Tackling antäuschen</li> <li>■ Lenken - Ballbesitzer nach aussen abdrängen</li> <li>■ Tackling : Ballbesitzer in einem günstigen Moment vom Ball trennen, nur zu Boden, wenn es nicht mehr anders geht</li> <li>■ Pass abfangen : Antizipieren</li> <li>■ Wille : der Gegner geht nicht an mir vorbei</li> <li>■ Bei Ballgewinn: sofort Umschalten auf Angriff</li> <li>■ Pass: hoch, scharf, genau (gezielter Langer Ball)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ orientierte Ballannahme in den Lauf</li> <li>■ Tempo aufnehmen</li> </ul> <p><u>1.Variante : Beide Angreifer bleiben auf ihrer Seite</u></p> <p>Ballbesitzer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ leicht gegen aussen laufen (Spiel breit machen)</li> <li>■ Verteidiger binden : Entschlossen mit enger Ballführung <u>aussen</u> an ihm vorbei Richtung Tor <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Verteidiger greift an &gt;&gt; Pass : genau, dosiert</li> <li>◆ Verteidiger greift nicht an &gt;&gt; Solo</li> </ul> </li> </ul> <p>Spieler ohne Ball :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ leicht gegen aussen laufen, hinter dem Ballbesitzer bleiben (Offside)</li> <li>■ Ball direkt oder nach kurzer, orientierter Kontrolle ins Tor schiessen</li> </ul> <p><u>2.Variante : Hinterlaufen - Seite wechseln</u></p> <p>Spieler ohne Ball :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sprint hinter dem Ballbesitzer durch</li> </ul> <p>Ballbesitzer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verteidiger binden : Entschlossen mit enger Ballführung <u>innen</u> an ihm vorbei Richtung Tor <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ genauer Pass in den Lauf oder Solo</li> </ul> </li> <li>■ Timing beachten (kein Offside)</li> <li>■ Abschluss : Entschlossenheit, Ruhe bewahren</li> <li>■ Bei Ballverlust : sofort Umschalten auf Abwehr</li> </ul>