



GG in Überzahl

Material und Ablauf:

Es gehen immer 3 Spieler zusammen mit einem Ball. Je ein Torhüter ins Tor. Das Spielfeld wird mittels Hütchen in der Mitte geteilt. Zwei Dreiergruppen gehen nun auf das Feld zu je einem Tor auf je eine Spielfeldhälfte (siehe Abbildung). Die drei spielen einander den Ball zu und sind ständig in Bewegung zwischen der 6m Linie und ca. 10m. Bei Pfiff des Trainers spielt der Spieler, der gerade im Ballbesitz ist den Ball zum Torwart. Dieser Spieler wird nun zum Verteidiger. Die beiden anderen Spieler gehen in den Gegenstoss und erhalten den Ball vom Torhüter. Der Verteidiger versucht alles, um ein Tor der beiden anderen zu verhindern. Die beiden Angreifer dürfen alles machen, ausser Pellen. Machen die beiden das Tor nicht, so machen sie eine Strafübung (Liegestützen, Strecksprünge, usw.). Die nächsten Dreiergruppen die draussen gewartet haben kommen nun zum zug. Es ist wichtig, dass beide Seiten es gleichzeitig machen, damit der Torhüter den Ball spielen kann und gleich anschliessend den Schuss der Gegenseite abwehren kann.

Es ist zu beachten, dass

- die Spieler keine technischen Fehler machen (Schritt, Feld verlassen, usw.).
- die Angreifer mit hohem Tempo die Übung ausführen.
- der Verteidiger alles daran setzt ein Tor zu Verhindern, was die Regeln erlauben.

Optionen:

- Bei Pfiff, Pass zum Torwart, Angreifer machen rasch 3 Liegestütze um dem Verteidiger etwas Vorsprung zu geben.

