

Referent: Uwe Ossenbrink  
Protokollanten: Nicole Richter, Kim Buss  
Datum: Samstag, den 07.06.2014

Thema:  
**Überzahlübungen**

**Vorteile:**

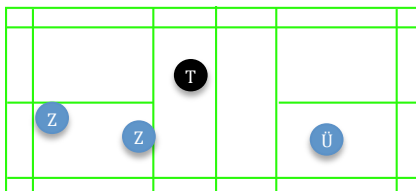
- viel Tempo
- Zeitdruck
- Abwechslung, Spaß
- Teamgeist

**Nachteile:**

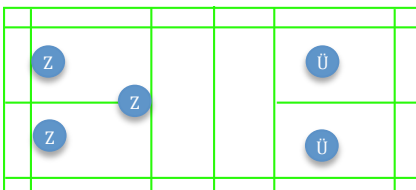
- weniger Lücken
- Fokus Konzentration, Einstellung usw. (auf Überzahlseite)
- Zeitaufwand für (alle) Zuspieler

**Exemplarische Übungsformen:**

- 1) 1 gegen 3: Abwehr-Übergang (2 x 1,30 Min)

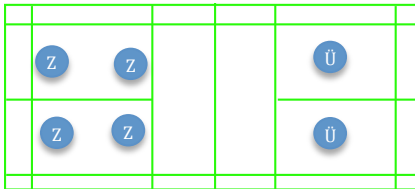


- 2) 2 gegen 3:

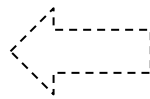
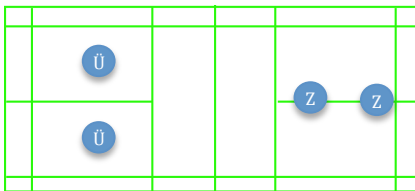


- mehr Konzentration beim Start der Übung
- 3er Konstellation kann durchwechseln
- Verschieben des Doppels
- Positionen suchen
- Miteinander arbeiten

3) 4 gegen 2:



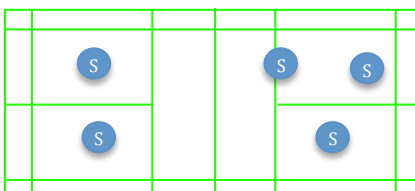
4) 4 gegen 2: Eishockey-Übung



Ständiger Wechsel der  
angreifenden Doppelpaare

- viel Konzentration
- kein Zuspiel: „Voll drauf!“

5) Match 2 gegen 3:



Legende:

Ü: Übender  
Z: Zuspieler  
S: Spieler  
T: Trainer