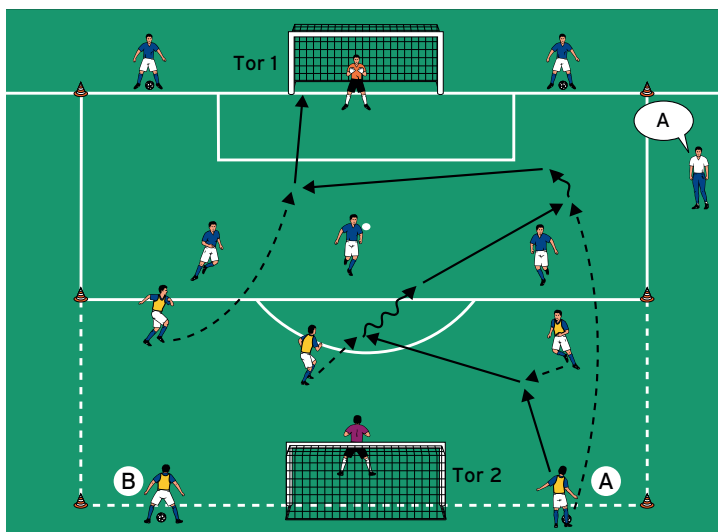


AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 3 PLUS 1

von Marcus Sorg (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Die Spieler in zwei 5er-Gruppen einteilen
- ▶ 3 Spieler jeweils im Feld, die anderen beiden jeweils an den Eckpunkten der eigenen Grundlinie

ABLAUF

- ▶ Im Feld spielen die beiden Mannschaften gegeneinander auf die großen Tore.
- ▶ Das Spiel startet jeweils nach Zuruf des Trainers. Ruft er A, spielt der Spieler am rechten Eckpunkt einen Mitspieler an, läuft seinem Anspiel nach und greift in Überzahl mit an.
- ▶ Bei B dribbelt der Spieler vom linken Eckpunkt ins Feld und greift ebenfalls in Überzahl mit an.
- ▶ Nach jeder Aktion (Ausball/Torabschluss) die Positionen an den Eckpunkten wieder neu besetzen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen startet das Spiel von der anderen Seite.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft nicht, sondern gibt ein optisches Signal (rechter Arm = Spieler rechter Pfosten, linker Arm = Spieler linker Pfosten, Arm oben = Pass, Arm zur Seite = Dribbling).
- ▶ Zeitbegrenzung bis zum Torabschluss vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen sich auf die unterschiedlichen Situationen (Pass oder Dribbling) einstellen.
- ▶ Die Verteidiger sollen auf die unterschiedlichen Angriffsrichtungen schnell reagieren.
- ▶ Die Positionen an den Eckpunkten immer wieder durchtauschen lassen.