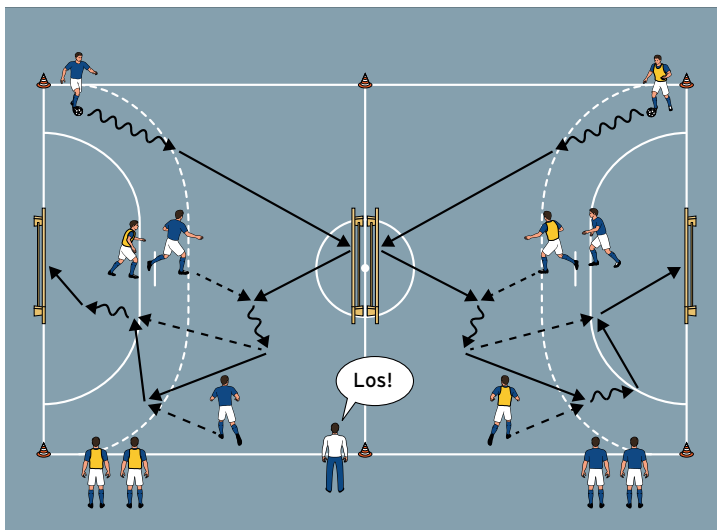


THEMA: LANGBÄNKE KREATIV INS TRAINING INTEGRIEREN



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-1-WETTSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Felder beibehalten.
- ▶ An den Grundlinien jedes Feldes je 1 Langbank mit der breiten Seite nach vorne ablegen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen gemäß Abbildung verteilen.

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt pro Aktion 3 Angreifer und 1 Verteidiger.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Die Startspieler dribbeln jeweils ins Feld und passen so gegen die Bank, dass der Ball zu einem Mitspieler abprallt.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, schnellstmöglich im 3 gegen 1 gegen die gegnerische Bank zu passen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst erfolgreich ist, erhält 1 Punkt.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer agieren mit maximal 3 Kontakten.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern und gegen die andere Bank zu passen, so erhält er 2 Punkte.
- ▶ Die Angreifer spielen im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Zeitdruck wird eine einfach wirkende 3-gegen-1-Spielform erheblich erschwert.
- ▶ Die Verteidiger nach jeder Aktion austauschen.
- ▶ Möglichst zielstrebig abschließen.