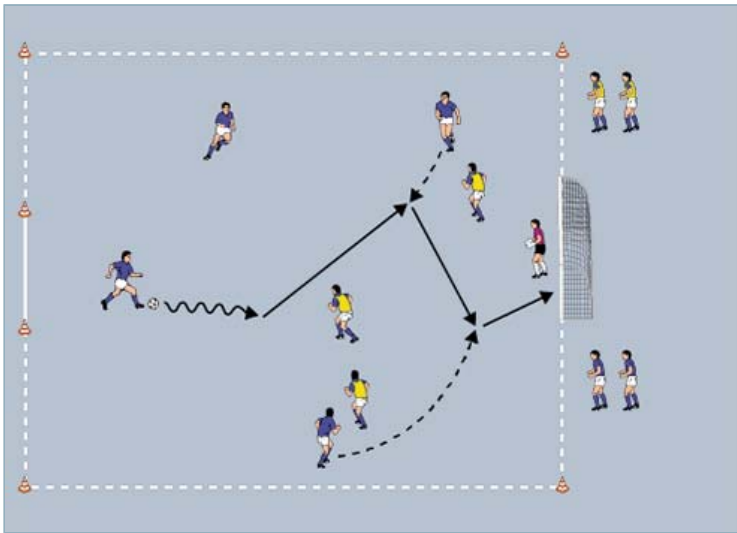




D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: 4 gegen 3 auf 1 Tor

von Frank Engel (14.01.2014)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Hallentor und 1 Ziellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Das Verteidiger-Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Ziellinie gegen die gegenüberliegende Hallenwand zu passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.

Variationen

- Die Überzahl-Mannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Beide Teams stellen 1 Torhüter: Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Alle Aktionen werden von den Angreifern gestartet.
- Die Verteidiger sollen die Ballbesitzer geschickt möglichst früh stören und nach Ballgewinn schnell umschalten.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.