

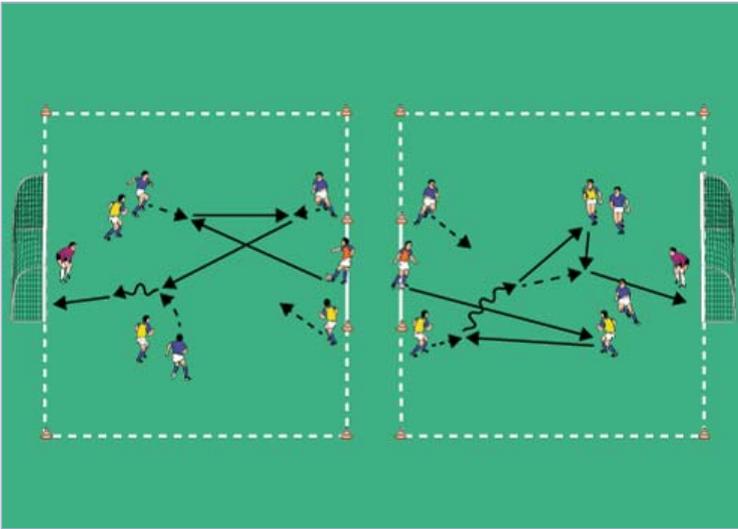


## D- UND C-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 2:

# Verzögertes 3 gegen 3

von Frank Engel (26.03.2013)



#### Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Pro Feld 3 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler bestimmen

#### Ablauf

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- Der Anspieler passt zu einem entgegengestartenden Angreifer, der das Zuspiel kontrolliert.
- Gleichzeitig startet ein weiterer Angreifer zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen, möglichst zielstrebig auf das Tor abzuschließen.
- Sobald der nachrückende Angreifer den Ball berührt, darf auch ein dritter Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld nachstarten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie zum Anspieler passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

#### Variationen

- Die Angreifer dürfen den Anspieler jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- Ohne den dritten Verteidiger spielen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die Ballkontrolle in dieser Spielform anwenden.
- Hierzu gehören zum einen die Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor und zum anderen auch die frontale Kontrolle des Balles im Zentrum mit anschließendem Tempodribbling.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben tauschen und neue Anspieler bestimmen.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).