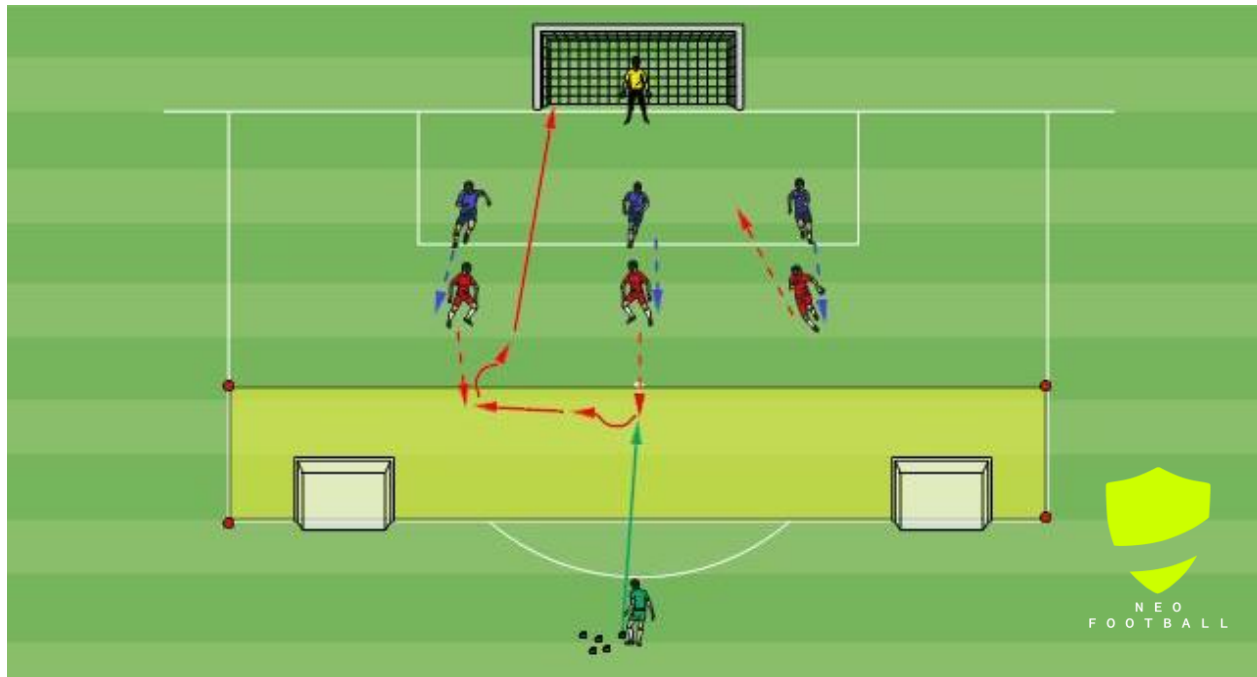


3 gegen 3 im Strafraum auf 2 Minitore und 1 Großtor



Ziel der Übung:

Eine hohe Anzahl an Abschlüssen unter Gegnerdruck in jener Zone, in welcher auch im Spiel die meisten Tore erzielt werden.

Organisation:

1 Großtor, 2 Minitore, 3 Markierungsliebchen und Markierungshütchen

Spielfeld ist der Strafraum. Gegenüber vom Großtor zwei Minitore laut Abbildung positionieren. Auf Höhe des Elfmeterpunktes wird bis zur 16 Meterlinie eine Zone markiert. Außerhalb vom Strafraum steht der Trainer mit zahlreichen Bällen. Im Spielfeld stehen 3 Defensivspieler und 3 Offensivspieler. Die Offensivspieler greifen auf das Großtor an.

Ablauf:

Zu Spielbeginn stehen 3 Verteidiger auf Höhe des 5 Meterraum. Die 3 Offensivspieler stehen auf Höhe des Elfmeters. Der Trainer spielt den Ball rein. Die Offensivspieler sollen so schnell wie möglich auf das Großtor abschließen. Die Defensivspieler kontern bei Ballgewinn auf eines der beiden Minitore. Sobald der Ball im Tor ist oder das Spielfeld verlassen hat wird vom Trainer ein neuer Ball auf einen der drei Offensivspieler gespielt.

Coachingpunkte:

Schnelle Freilaufbewegungen der Offensivspieler, Schnelles Gegenpressing bei Ballverlust, Schnellstmöglich den Abschluss suchen, Hohe Passqualität, Tempo im Dribbling

Variation:

Spieleranzahl verändern, Unter-/Überzahlspiel

Fazit:

Diese Spielform provoziert unzählige Torabschlüsse unter Gegnerdruck in kürzester Zeit. Die Situationen ändern sich pausenlos. Die Spieler müssen sich ständig an neue Situationen anpassen. Dies schult die Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und technische Ausführung in der Box. Durch die Regeln und Minitore sind auch die Verteidiger angehalten, schnell umzuschalten, sobald sie den Ball gewinnen.

Der Grundidee der Übung kann in allen Altersklassen umgesetzt werden. Es müssen jedoch Räume, Tore und Regeln auf das jeweilige Altersniveau angepasst werden.