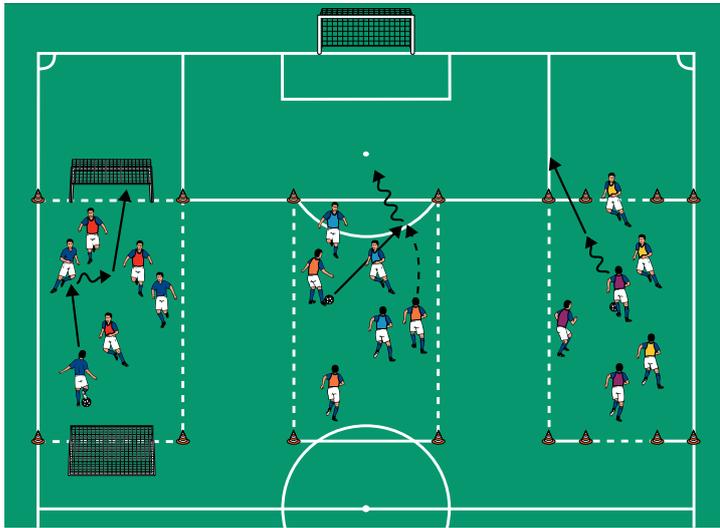


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



HAUPTTEIL 1:

3-MAL 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum drei 25 x 15 Meter große Felder errichten
- ▶ Feld 1: Auf den Grundlinien je 1 umgekipptes Jugendtor aufstellen
- ▶ Feld 2: Die Grundlinien als Dribbellinien markieren
- ▶ Feld 3: Auf den Grundlinien je 2 Hütchentore errichten
- ▶ 6 Teams zu je 3 Spielern bilden und in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ In jedem Feld 3 gegen 3 auf die jeweiligen Tore und Linien.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- ▶ Anschließend die Felder wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ In den beiden äußeren Feldern mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Das Gewinner-Team rückt jeweils nach links ins nächste Feld, die Verlierer rücken nach rechts. Der Gewinner auf die beiden umgekippten Jugendtore ist 'Champions-League-Sieger'.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite und Tiefe des Spielfeldes möglichst vollständig ausnutzen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen stets versuchen, Dreiecke beim Anbieten und Freilaufen zu bilden.
- ▶ Im mittleren Feld ein mutiges und zielstrebiges Dribbling fordern!