

HAUPTTEIL 1: Angreifen im 3 gegen 3 I

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die Mittelzone entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Je 3 Spieler pro Team stellen sich im Feld auf
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Mannschaft, die einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und darf erneut angreifen.
- Jeder Angriff wird vom jeweiligen Torhüter aus gestartet.
- Die Teams nach jeweils 3 Minuten wechseln.

Variationen

- Mit Abseits spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein möglichst hohes Spieltempo fordern.
- Zielstrebig abschließen.
- Auf ausreichend Pausen achten. Wird die Belastung zu hoch, die Teams gegebenenfalls früher wechseln.