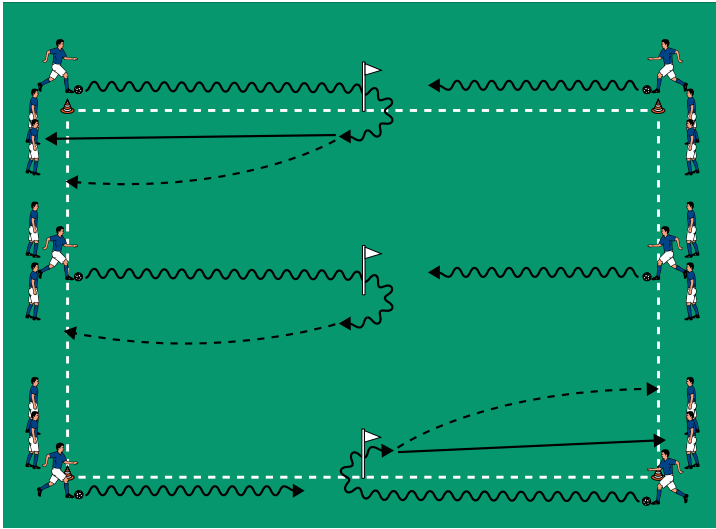


THEMA: DAS 3-TORE-PRINZIP



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, LAUFEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Außenlinie zwischen den zwei Hütchen eine Stange und in der Mitte eine weitere aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange, passen zum nächsten Spieler am Hütchen und laufen zum Hütchen zurück.
- ▶ Die Passempfänger starten direkt wieder ins Dribbling um die Stange.

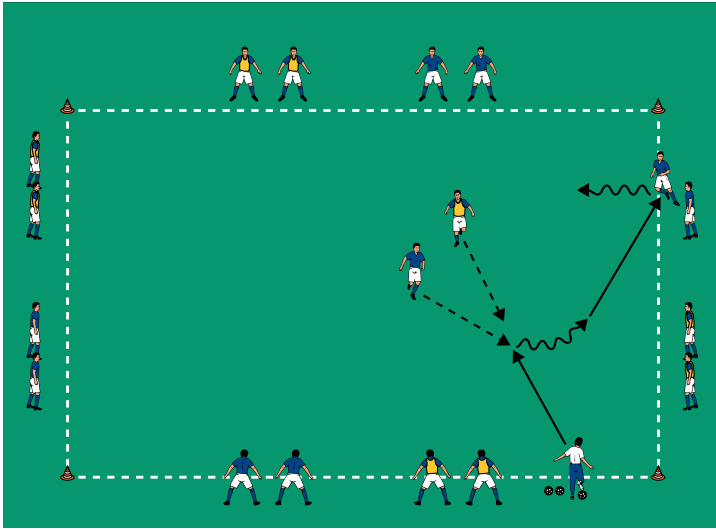
VARIATIONEN

- ▶ Eine andere Stange umdribbeln.
- ▶ 2 Stangen umdribbeln.
- ▶ Ein anderes Starthütchen anspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ▶ Zuspiele erst bei freiem Passweg.

THEMA: DAS 3-TORE-PRINZIP



AUFWÄRMEN 2:

EINLAUF-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen, die Stangen entfernen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 2 Spieler pro Team besetzen das Feld, die anderen die Außenlinien
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 im Feld.
- ▶ Jeder Außenspieler, der angespielt wird, rückt ins Feld, bis ein 5 gegen 5 entsteht.
- ▶ Ziel ist es, als erstes Team 5 Spieler im Feld zu haben.
- ▶ Der Trainer spielt nach verspielten Bällen neu ein.

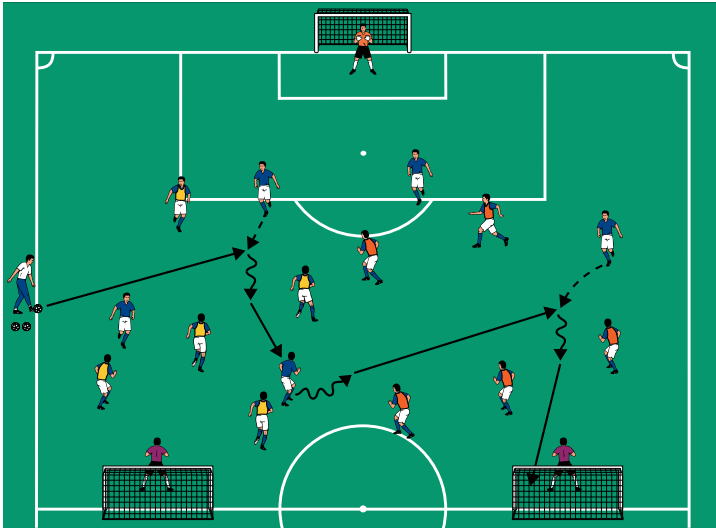
VARIATIONEN

- ▶ Agiert ein Team mit 2 Spielern in Überzahl, rückt ein Außenspieler des anderen Teams ins Feld nach.
- ▶ Im 5 gegen 5 tauscht der Passgeber nach jedem Zuspiel mit dem Außenspieler die Position.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im 5 gegen 5 nur noch maximal 2 weitere Bälle einspielen.
- ▶ Keine Dribblings versuchen, sondern den Pass auf einen der Außenspieler als Lösungsweg suchen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen von anderen Außenspielern nicht attackiert werden.

THEMA: DAS 3-TORE-PRINZIP



HAUPTTEIL 1:

3-TORE-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie 2 Tore aufstellen
- ▶ 3 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 gegen 5.
- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf die anderen beiden Tore an.
- ▶ Nach einem Torerfolg ist das verteidigende Team in Ballbesitz, bei ausgespielten Bällen spielt der Trainer neu ein.
- ▶ Nach 5 Minuten werden die Tore gewechselt.

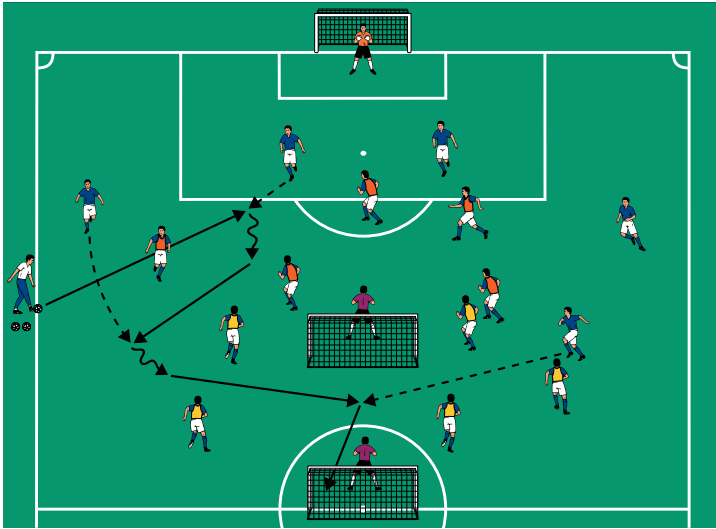
VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf ein anderes Tor an.
- ▶ Die Torhüter sind neutral und die Ballbesitzer greifen auf alle Tore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 3 Durchgänge spielen, damit jedes Team jedes Tor einmal verteidigt und angreift.
- ▶ Um das Spieltempo zu erhöhen, das Spielfeld gegebenenfalls verkleinern.

THEMA: DAS 3-TORE-PRINZIP



HAUPTTEIL 2:

3-TORE-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor und 15 Meter vor einem Tor ein weiteres Tor aufstellen
- ▶ 3 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 gegen 5.
- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf die anderen beiden Tore an.
- ▶ Nach einem Torerfolg sind die unterlegenen Verteidiger im Ballbesitz, bei ausgespielten Bällen spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- ▶ Nach 5 Minuten werden die Tore getauscht.

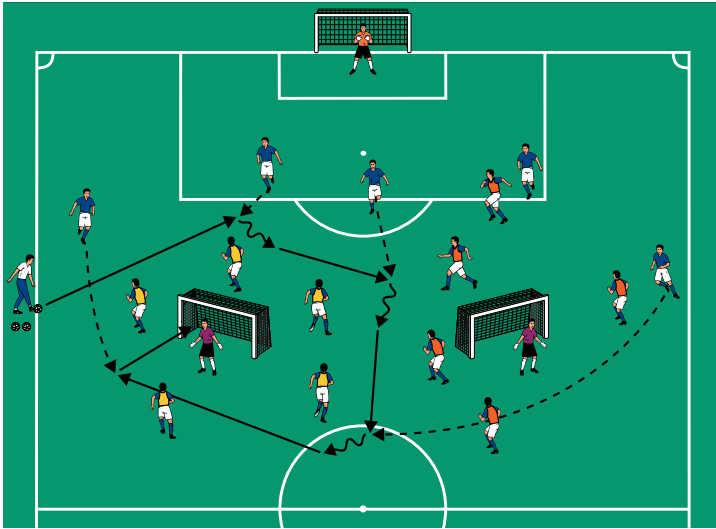
VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf ein anderes Tor an.
- ▶ Die Torhüter sind neutral und die Ballbesitzer greifen auf alle Tore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 3 Durchgänge spielen, sodass jedes Team einmal jedes Tor verteidigt.
- ▶ Die Torhüter spielen mit ihrem Team zusammen.

THEMA: DAS 3-TORE-PRINZIP



SCHLUSSTEIL:

TOR-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und 15 Meter vor der anderen Grundlinie 2 nach außen gedrehte Tore aufstellen
- ▶ 3 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 gegen 5.
- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf die anderen beiden Tore an.
- ▶ Nach einem Treffer sind die unterlegenen Verteidiger in Ballbesitz, bei ausgespielten Bällen spielt der Trainer neu ein.
- ▶ Nach 5 Minuten werden die Tore gewechselt.

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf ein anderes Tor an.
- ▶ Die Torhüter sind neutral und die Ballbesitzer greifen auf alle Tore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 3 Durchgänge spielen, so dass jedes Team einmal jedes Tor verteidigt.
- ▶ Die beiden gedrehten Tore fordern ein Freilaufen/Anbieten sowie ein Vertikalspiel in die Tiefe vor die Tore.
- ▶ Ein Umdribbeln der Tore ist wenig effektiv.