





3 VS. 1 IM DREIECK







 Altersgrupp(en)
U9 und U10
U11 und U12

 Basistechnik(en)
Zuspiel

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  *Feldgröße* **5 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
-  *Material* **3 Hütchen, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **4**
-  *Dauer* **10 - 15 Minuten**

Ablauf:

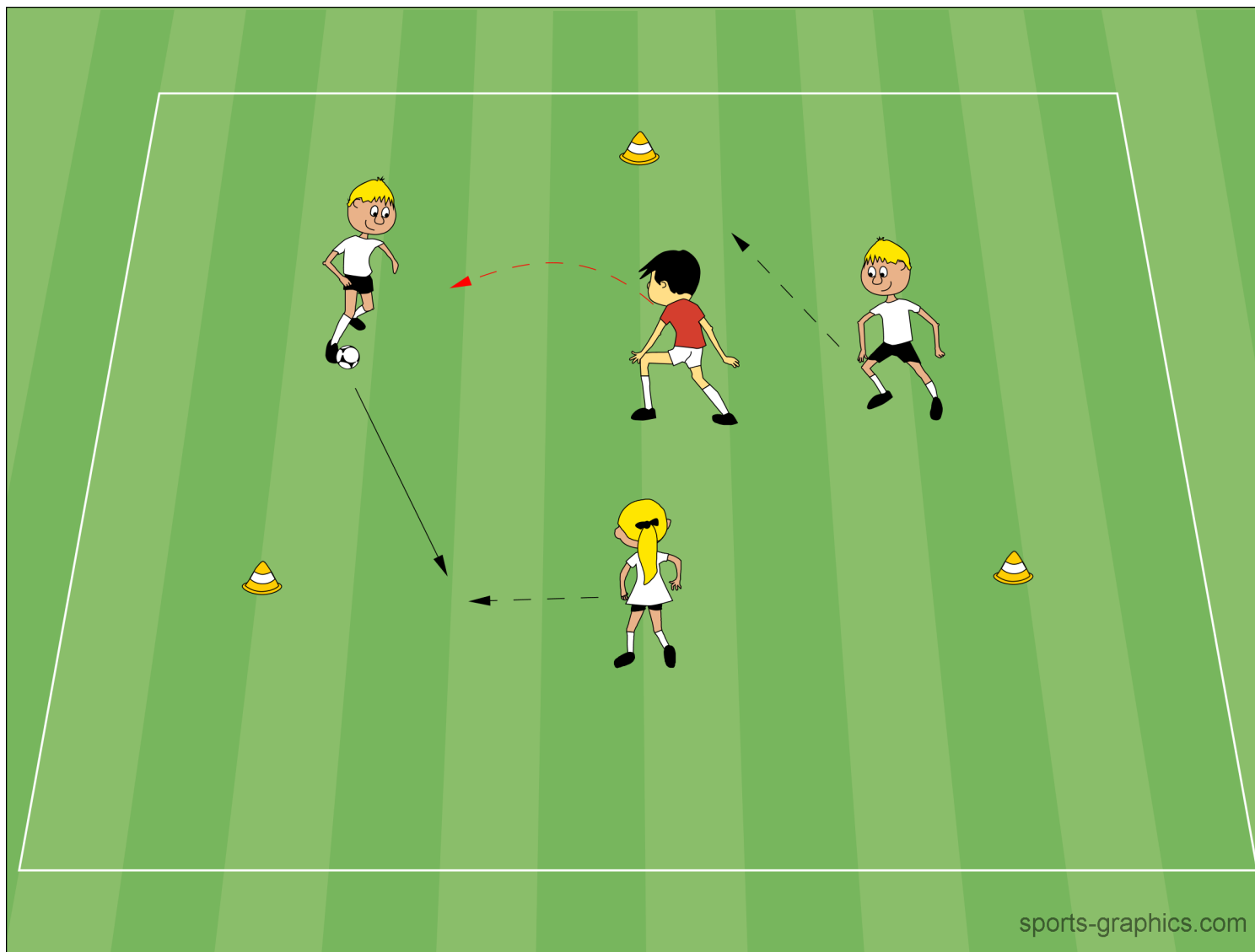
Überzahlspiel 3 vs. 1 (siehe Bild). Nach jeweils einer Minute wechselt der Spieler in der Mitte. Die Spieler außen zählen ihre Zuspiele. Wenn der Verteidiger den Ball berührt oder erobert, müssen die Außenspieler wieder von neu beginnen.
Welcher Spieler lässt am wenigsten Zuspiele hintereinander zu?

Varianten:

- Max. 3 Ballkontakte (je nach Leistungsstärke)
- Ball muss erobert werden, Anschlussaktion auf 4 Minuten (außerhalb des Dreiecks)
- Max. 2 Kontakte (je nach Leistungsstärke)
- Mind. 2 Ballkontakte
- 3 vs.1 im Viereck

Coachingtipps:

- Blickkontakt
- Sauberes Zuspiel
- Sich freilaufen und anbieten
- Sich aus dem Deckungsschatten lösen (Offensiv)
- Deckungsschatten zum Vorteil nützen (Verteidiger)
- Mit Tempo
- Kommunikation



3 VS. 1 IM DREIECK