

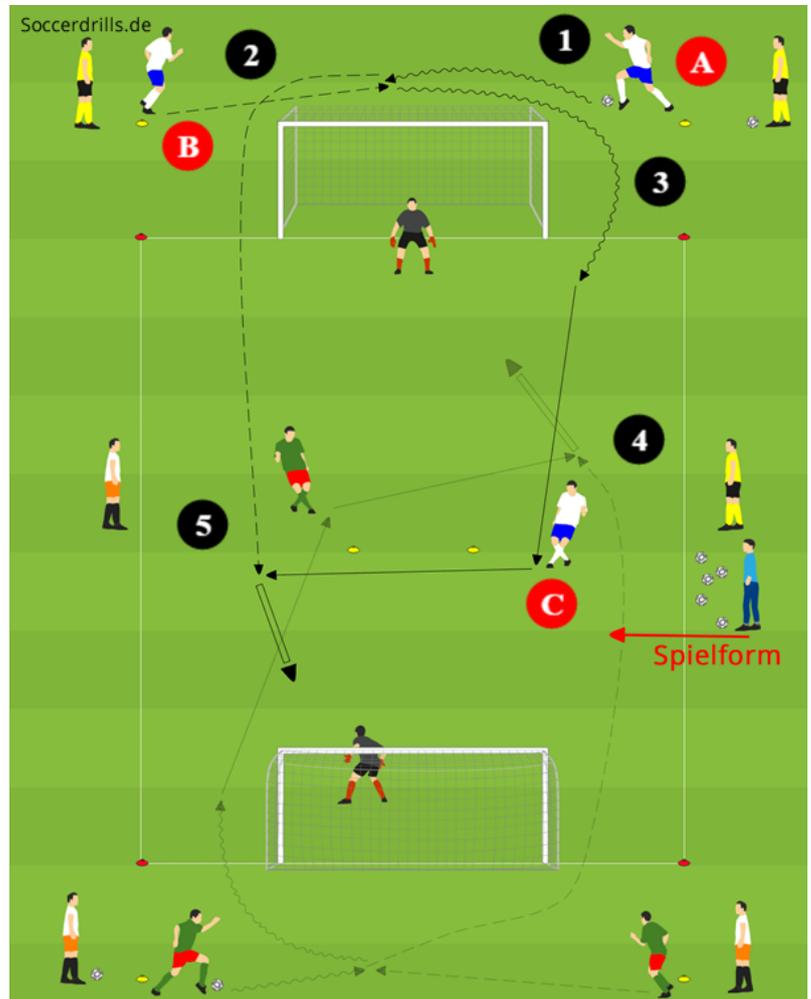
Übungsform/Spielform - Vom 3 gegen 0 zum 3 gegen 3

Organisation:

- 10 Bodenmarkierungen, zwei Tore und ausreichend Bälle für den Ablauf von beiden Seiten.
- Das Feld ist in der Höhe größer als ein doppeltes, in der Breite ein Strafraum und orientiert sich dabei ans Groß- bzw. Kleinfeld.
- Die Übung startet jeweils ca. 5 Meter hinter den Toren.
- An der Station A befindet sich der Spieler mit Ball, weiterhin gehört zu einer Dreiergruppe ein Spieler an Station B und C.
- Um den Ablauf nicht zu stören, stehen die Spieler, die nicht an der Aktion beteiligt sind, außerhalb des Übungsfeldes.

Ablauf von einer Seite:

1. Von Position A startet der Spieler ins Dribbling zur Position B.
 2. Der Spieler von Position A läuft dem Dribbler entgegen. Die Spieler übergeben/übernehmen den Ball dort, wo sie sich begegnen. Der Startspieler sprintet ums Tor herum bis zum gegenüberliegenden Strafraum.
 3. Der Ballbesitzer dribbelt ums Tor herum und passt zum Spieler auf Position C.
 4. Der Spieler auf Position B passt den Ball in den Lauf des Startspielers.
 5. Der Startspieler kontrolliert den Ball kurz und schießt aufs Tor.
- Anschließend tauschen die Spieler die Positionen.



Varianten:

- Gleichzeitig startet der Ablauf von der anderen Seite analog.
- Verschiedene Schusstechniken.
- Vorgabe Ballkontakte, am Ablauf-Ende bis zum Direktspiel.

Trainertipps:

- Keine störenden Spieler im Übungsfeld.
- Zur Eingewöhnung nur auf einer Übungsseite starten.

Ablauf Spielform:

- Der Ablauf entspricht zunächst dem Ablauf der Übungsform.
- Die Teams auf beiden Seiten treten jetzt im Wettkampf gegeneinander an und starten gleichzeitig auf Trainerkommando.
- Die Dreiergruppe, die zuerst ein Tor erzielt oder aufs Tor schießt, erhält ein Zuspiel vom Trainer (siehe roter Pfeil in der Grafik).
- Die Teams greifen auf das Tor an, auf das sie geschossen haben. Es kann zum kurzfristigen Überzahlspiel kommen.
- Nach einem Torerfolg oder Ausball, starten die nächsten beiden Teams in den Übungsablauf.

Varianten Spielform:

- Nach dem Torerfolg/Ausball, startet der Trainer mit einem weiteren Pass einen zweiten Angriff.
- Die Teams greifen auf das Tor an, von dem sie gestartet sind.
- Die Mannschaft in Ballbesitz spielt 3 gegen 2. Vom anderen Team verlässt ein Spieler nach dem Trainerpass sofort das Spielfeld.