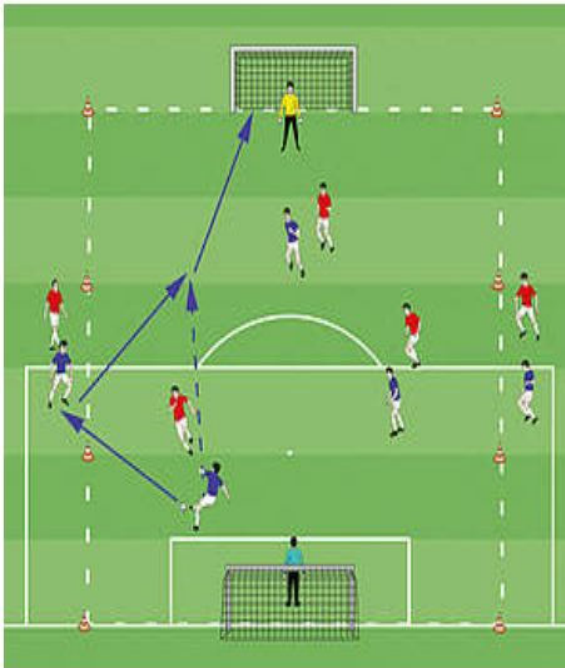


Übung des Monats 07/2023

Organisation

TORSCHUSS SPIELFORM: 3 GEGEN 3 MIT AUSSENSPIELERN



- Einen doppelten Strafraum auf 30 Meter Breite verengen.
- 2 Teams à 5 Spieler bilden.
- Je 1 Spieler jedes Teams steht links und rechts neben dem Feld in einem 10 Meter breiten Hütchentor.

Ablauf

- 3 gegen 3 mit je 2 festen Außenspielern.
- Die Außenspieler nach jedem Durchgang (3 bis 4 Minuten) wechseln.

Hinweis:

Treffer nach einem Doppelpass oder Spiel über den Dritten mit dem Außenspieler oder einer Hereingabe des Außenspielers zählen doppelt.

Variationen/Bemerkungen

- Ab der Mittellinie mit Abseits spielen.
- 3 Sekunden nach dem Pass auf den Außenspieler abschließen.
- Treffer zählen nur nach Direktabnahme.

Tipps und Korrekturen

- Auf ausreichende Erholungspausen achten.
- Spiel ohne Ball ständig fordern. Keiner steht.
- Deckungsverhalten mannorientiert und eng. „gesunde“ Aggressivität fordern.
- Coachen durch gelegentliches Einfrieren und korrigieren.
- Turniermodi bei ausreichender Anzahl von Spieler/-innen. Fördert ungemein den Spielspaß.
- Laufweg bei Flanken aufzeigen.
- Auf Passgenauigkeit und-Schärfe achten