

## Übung des Monats 03/2025

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p style="text-align: center;"><b><u>3 vs. 3, plus zwei Anspieler auf vier Hütchentore</u></b></p>  <p><b><u>Material:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausreichend Hütchen, um das Spielfeld und die vier Hütchentore zu markieren</li> <li>- Bälle für schnelle Neustarts</li> <li>- Falls vorhanden, Spielbegrenzung durch Linien des Spielfeldes nutzen, um den Aufbau zu vereinfachen</li> </ul>	<p><b><u>Ziel der Spielform:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Treffer wird erzielt, wenn ein Team den Ball durch eines der beiden Hütchentore zu einem der Anspieler*innen passt.</li> <li>- Nach einem erfolgreichen Pass bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel läuft ohne Unterbrechung weiter.</li> <li>- Die Spielrichtung ändert sich: Das Team in Ballbesitz muss nun den Anspieler*innen auf der gegenüberliegenden Seite anspielen.</li> </ul> <p><b><u>Regeln &amp; Dynamik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Defensivmannschaft darf die Anspieler unter Druck setzen, um einen einfachen Pass zu verhindern.</li> <li>- Spieler*innen der Ballbesitzmannschaft dürfen sich in der Zone hinter den Hütchentoren freilaufen, um anspielbar zu sein.</li> <li>- Nach einer Balleroberung kann sich die neue Ballbesitzmannschaft zunächst frei entscheiden, zu welchem Anspieler sie passt, bevor die Spielrichtung festgelegt wird.</li> </ul>	<p><b><u>Joker-Spieler:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um das Angreifen zu erleichtern, kann ein neutraler Joker ins Spielfeld integriert werden, der immer mit der Ballbesitzmannschaft spielt.</li> </ul> <p><b><u>Anpassung der Spieleranzahl:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statt 3 vs. 3 kann die Übung auch als 2 vs. 2 oder 4 vs. 4 gespielt werden, um die Anforderungen an die Spielenden zu variieren.</li> <li>- Alternativ kann hinter jedem Hütchentor ein Anspieler positioniert werden, um die Passmöglichkeiten zu erweitern.</li> </ul> <p><b><u>Punktwertung anpassen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Trainer*innen können mit der Punktzahl variieren, um das taktische Verhalten anzupassen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Erstes Anspiel nach Ballgewinn = 1 Punkt</li> <li>o Zweites Anspiel = 2 Punkte</li> <li>o Drittes Anspiel = 3 Punkte usw.</li> </ul> </li> <li>- Dadurch werden das Ballhalten und schnelle Spiel gefördert.</li> </ul> <p><b><u>Belastungssteuerung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spielform ist körperlich anspruchsvoll, daher sollte spätestens nach drei Minuten eine Pause eingelegt werden.</li> <li>- In der Pause kann die Übung gemeinsam reflektiert und ggf. angepasst werden.</li> </ul>