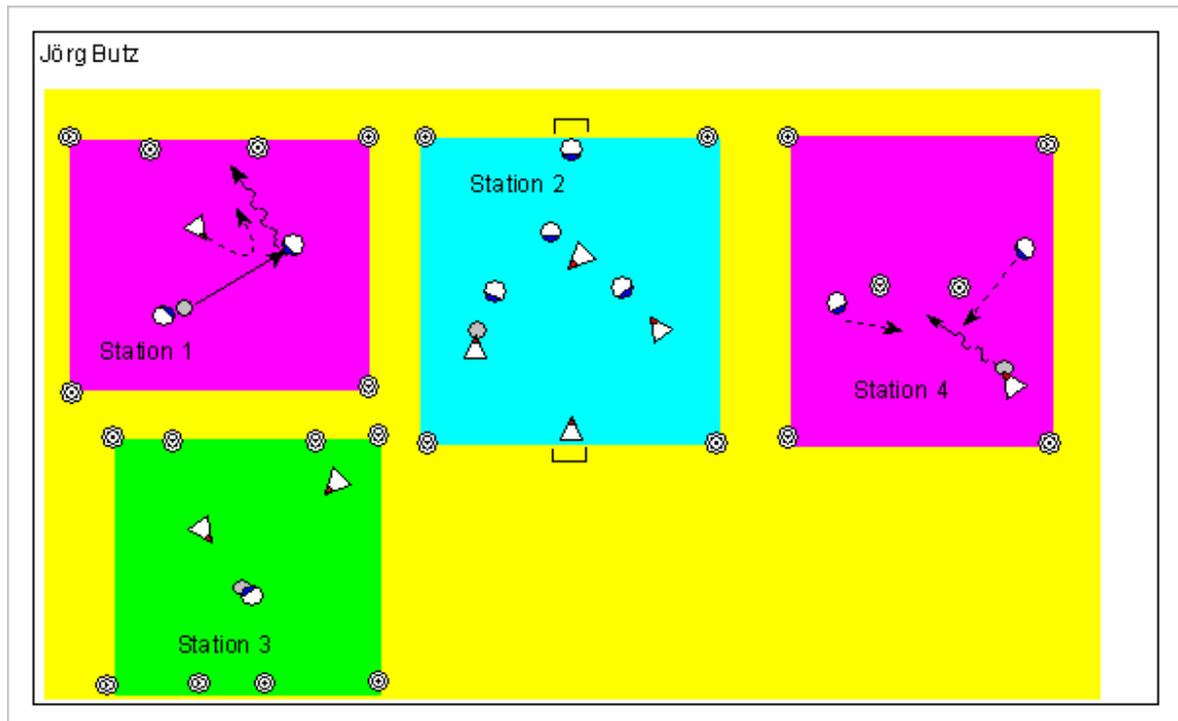


Stationentraining 3 gegen 3 - Zirkel



Trainingsschwerpunkte - ziele:

Schulung des Zusammenspiels in kleinen Spielergruppen

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend und A - Jugend

Organisation

Die Spieler werden in 3er-Gruppen eingeteilt, die einen Rundlauf mit verschiedenen Stationen zur gruppentaktischen Schulung durchlaufen. Nach jeweils 3 Minuten und einer kurzen aktiven Erholungsphase rücken die 3er-Gruppen eine Station weiter. Nur bei der Station 2 verbleiben die Spielergruppen jeweils 2 * hintereinander.

Spiel - / Übungsablauf

Station 1: 2 gegen 1 auf ein Kleintor

Die beiden Angreifer versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus Treffer zu erzielen. Nach einem Ballverlust wechselt der betreffende Spieler in die Verteidigerposition.

Station 2: 3 gegen 3 auf 2 Normaltore mit Torhütern in einem 30 * 40 Meter großen Spielfeld.

Station 3: 2 gegen 1 auf 3 Tore

Die 2er-Gruppe verteidigt 2 kleine Hütchentore, der einzelne Spieler nur ein kleines Hütchentor.

Station 4: 1 gegen 2 auf ein Offentor

Der Spieler am Ball versucht, sich gegen 2 Verteidiger durchzusetzen und ein 4 Meter breites Offentor zu durchdribbeln. Nach einem Ballverlust wird der neue Ballbesitzer direkt zum Angreifer.