

1. Ausrüstung

Mindestens 9 Spieler - Anzahl der Bälle

3 Tore (kleine oder große Tore, je nach Verfügbarkeit von Torhütern)

2. Organisation

Positionieren Sie die drei Tore so, dass die Abstände zwischen ihnen gleich sind.

Passen Sie die Größe des Spielfelds an die Anzahl der Spieler und deren Niveau an. Teilen Sie die Spieler in drei Mannschaften ein.

3. Beschreibung der Spielsituation:

Jede Mannschaft hat ein eigenes Tor, das sie verteidigt.

Angriff und Verteidigung:

Wenn eine Mannschaft ein bestimmtes Ziel angreift, bildet die dritte Mannschaft zusammen mit der verteidigenden Mannschaft ein Bündnis.

Die Verbündeten verteidigen gemeinsam gegen die angreifende Mannschaft.

Beispiel:

Die grüne und die schwarze Mannschaft arbeiten zusammen, um ihre Tore gegen die angreifende rote Mannschaft zu verteidigen. Wenn der Ball abgefangen wird, ändert sich die Situation: Die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, geht zum Angriff über und die Allianzen wechseln.

Punktesystem:

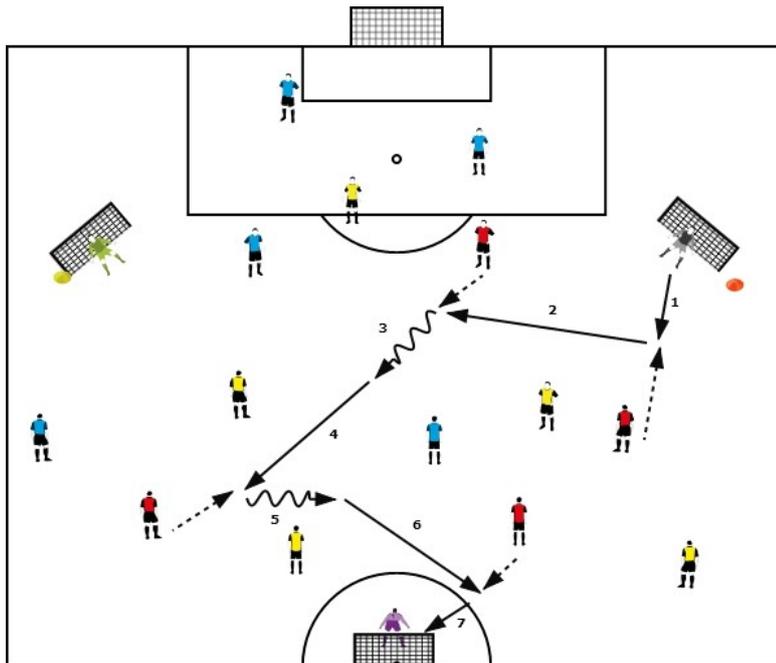
Wenn eine Mannschaft ein Tor schießt, erhalten die angreifende Mannschaft und ihre Verbündeten einen Punkt pro Mannschaft (z. B. 1 - 1 - 0).

Einzelheiten:

Das Spielen hinter den Toren ist erlaubt, um Ballverluste zu begrenzen und das Spiel dynamisch zu halten. Keine Torhüter verfügbar? Verwenden Sie kleinere Tore oder Alternativen wie Bauerntore.

Variante:

Wie oben beschrieben, ist die verteidigende Mannschaft immer in der Überzahl, weil sie Verbündete bekommt. Man kann die Situation auch umdrehen und die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, bekommt einen Verbündeten.



4. Coaching und Aufmerksamkeitsfaktoren

Coaching:

Technischer Schwerpunkt: Fördern Sie Ballkontrolle, sauberes Passspiel und Ballrückgewinnung.

Taktischer Schwerpunkt: Bringen Sie den Spielern bei, schnell zwischen Angriff und Verteidigung zu wechseln. Lassen Sie die Spieler bewusst nach Räumen suchen Kommunikation: Ermuntern Sie die Spieler, während des Spiels aktiv miteinander zu sprechen und sich gegenseitig zu coachen.

Aufmerksamkeitsfelder:

Passen Sie die Größe des Spielfelds an, um ein Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Übersicht zu schaffen. Sorgen Sie für einen dynamischen, aber sicheren Abstand zwischen den Toren.

Abwechseln: Probieren Sie verschiedene Mannschaftsaufstellungen und Formate aus (z. B. 4v4v4 oder 3v3v3), damit die Spieler flexibel bleiben.

Ziel der Übung:

Diese Übungsform fördert das schnelle Umschalten, das taktische Verständnis und die Teamarbeit. Sie schafft eine wettbewerbsfähige und lernende Spielumgebung, in der die Spieler ständig wechselnde Situationen antizipieren müssen.