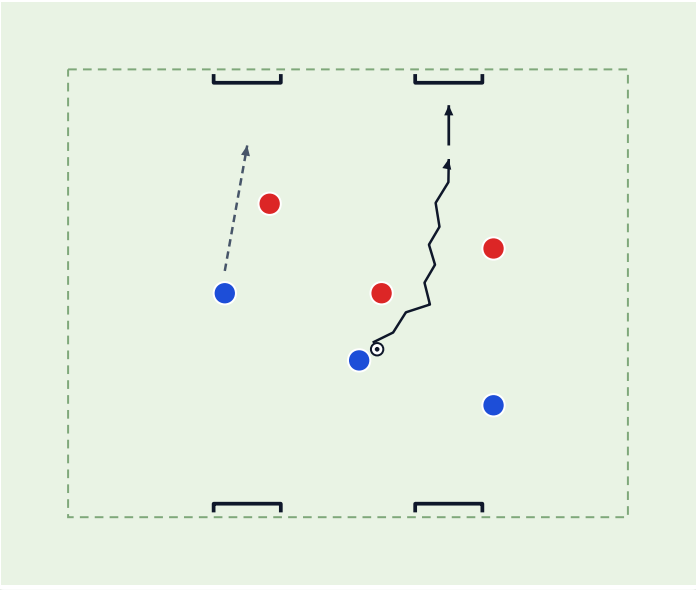
TRAININGSKARTE U26

HAUPTTEIL · 18 MIN

3 gegen 3 auf vier Miniziele mit Bonusregel

E-Jugend

Taktik | 1 gegen 1 | Abschlussspiel | Kleine Spiele | Dribbling | Umschaltspiel



3 gegen 3 auf vier Miniziele mit Bonusregel

> Ein 3 gegen 3 auf vier Miniziele, bei dem ein Tor doppelt zählt, wenn ihm ein erfolgreiches 1 gegen 1 vorausging. Die Regel steuert das Verhalten, ohne dass der Trainer ins Spiel hineinreden muss.

1. Normale Regeln: kein Abseits, Ball im Aus wird eingerollt oder eingedribbelt.
2. Bonusregel: Hat ein Spieler vor dem Tor einen Gegner im 1 gegen 1 überspielt, zählt der Treffer doppelt.
3. Der Trainer entscheidet über den Bonus und ruft ihn laut aus – das ist das gesamte Coaching während des Spiels.
4. Spielzeit 4 Minuten pro Durchgang, danach Teams neu mischen.
5. Vier bis fünf Durchgänge.

Material	Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Das Dribbling zur bewussten Entscheidung machen und den Blick für das zweite, unbewachte Tor schärfen.
Dauer	18 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★★ Schwierigkeit ★★★★☆