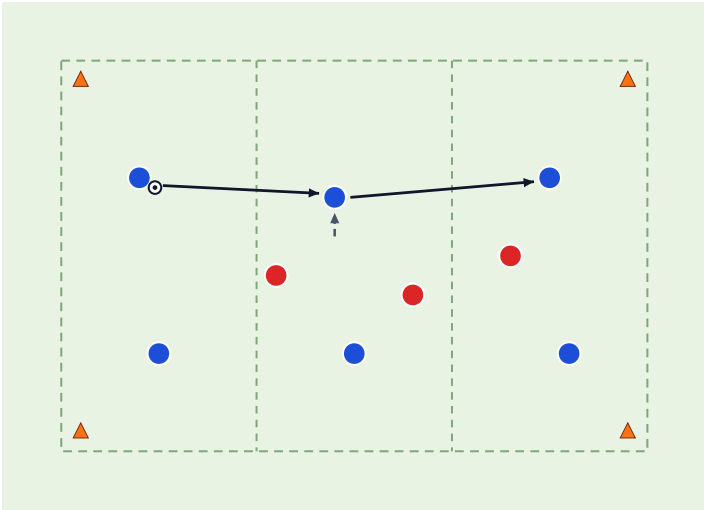
TRAININGSKARTE U34

HAUPTTEIL · 15 MIN

Positionsspiel 6 gegen 3 in Zonen

E-Jugend

Taktik | Passspiel | Kognition & Wahrnehmung | Ballkontrolle | Ausdauer | Ballan- und -mitnahme



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Positionsspiel 6 gegen 3 in Zonen

> In einem in drei Zonen unterteilten Feld hält ein Team von sechs Spielern den Ball gegen drei Verteidiger. Punkte gibt es für gelungene Verlagerungen von einer Außenzone in die andere.

1. Ziel: den Ball von einer Außenzone über die Mittelzone in die andere Außenzone bringen. Jede gelungene Verlagerung ein Punkt.
2. Bei Ballverlust wechselt der Verursacher mit einem Verteidiger.
3. Ein Durchgang dauert 4 Minuten.
4. Drei Durchgänge, dazwischen 90 Sekunden Pause.
5. Ab dem zweiten Durchgang: maximal zwei Ballkontakte.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Räume erkennen und besetzen: Breite und Tiefe herstellen und den Ball zielgerichtet von einer Außenzone in die andere verlagern.
Dauer	15 Minuten

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