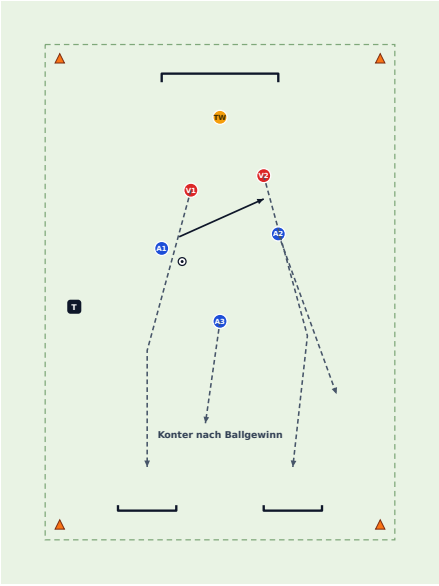
TRAININGSKARTE U38 HAUPTTEIL · 15 MIN

Konter auf Kommando – 3 gegen 2 nach Ballgewinn

F-Jugend E-Jugend

Umschaltspiel Taktik Schnelligkeit Passspiel Kognition & Wahrnehmung



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Konter auf Kommando – 3 gegen 2 nach Ballgewinn

Zwei Gruppen greifen abwechselnd an. Auf Pfiff wechselt die Spielrichtung, die eben noch verteidigende Gruppe kontert mit einem Kind mehr auf das gegenüberliegende Tor.

1. Drei Angreifer starten gegen zwei Verteidiger auf das Kleinfeldtor.
2. Erobern die Verteidiger den Ball oder pfeift der Trainer, dreht das Spiel sofort: Die beiden Verteidiger kontern auf die zwei Minitore.
3. Zwei Angreifer der eben angreifenden Gruppe dürfen nachsetzen, der dritte bleibt stehen – so entsteht ein 2 gegen 2 im Rückwärtsgang.
4. Der Konter hat acht Sekunden Zeit, danach ist die Aktion beendet.
5. Neue Gruppe von der Grundlinie, nächster Ball.
6. Vier bis fünf Durchgänge pro Gruppe, dazwischen echte Pause.

Material	Tore, Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Den Moment des Ballgewinns erkennen und ohne Verzögerung nach vorn spielen – die ersten zwei Sekunden nach dem Umschalten entscheiden über den Konter.
Dauer	15 Minuten

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