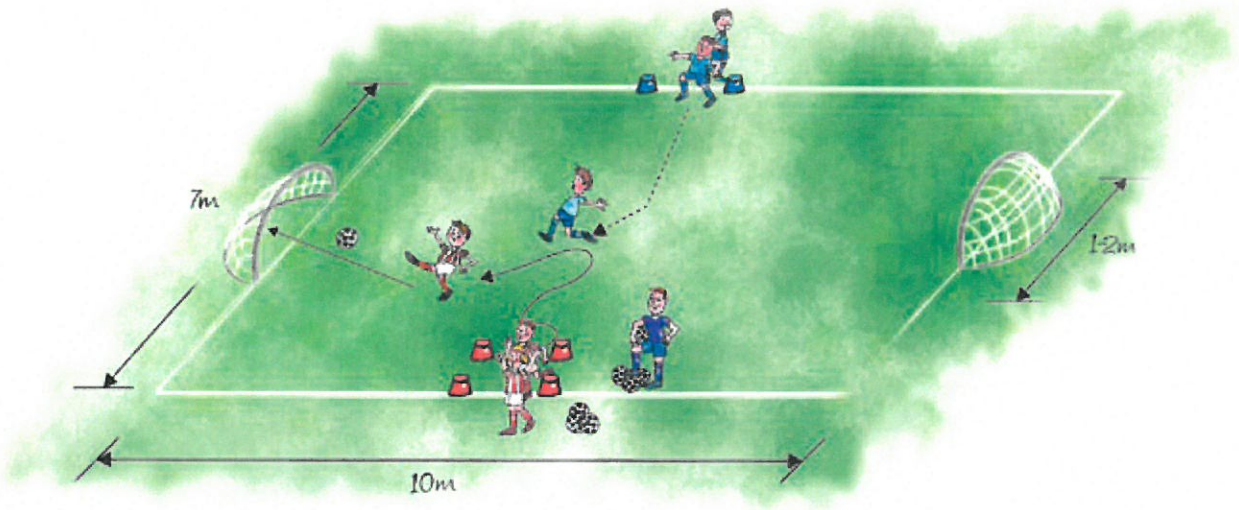
Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail
Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Spielsituation 1: Tore erzielen

Tore erzielen	1 gegen 1 Auf 2 seitliche Tore	Kategorie F	Level 1



Ballweg | Laufweg | Dribbling | Balldepot | Trainerposition

Durchführung:
Beide Kinder starten gleichzeitig. Sobald das erste die Markierung passiert hat, darf es links oder rechts ein Tor erzielen. Spielende: Ball im Tor oder aus dem Feld. Zeitlimite: 1 Minute. Nach 5 Versuchen Rollen wechseln.

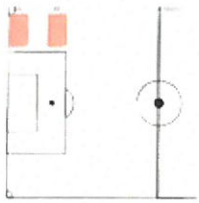
Fokus:
- Entschlossen den Abschluss suchen
- Beidfüssigkeit
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

Einfach:

Schwierig:

Material (pro Paar):

1* 3 6 2

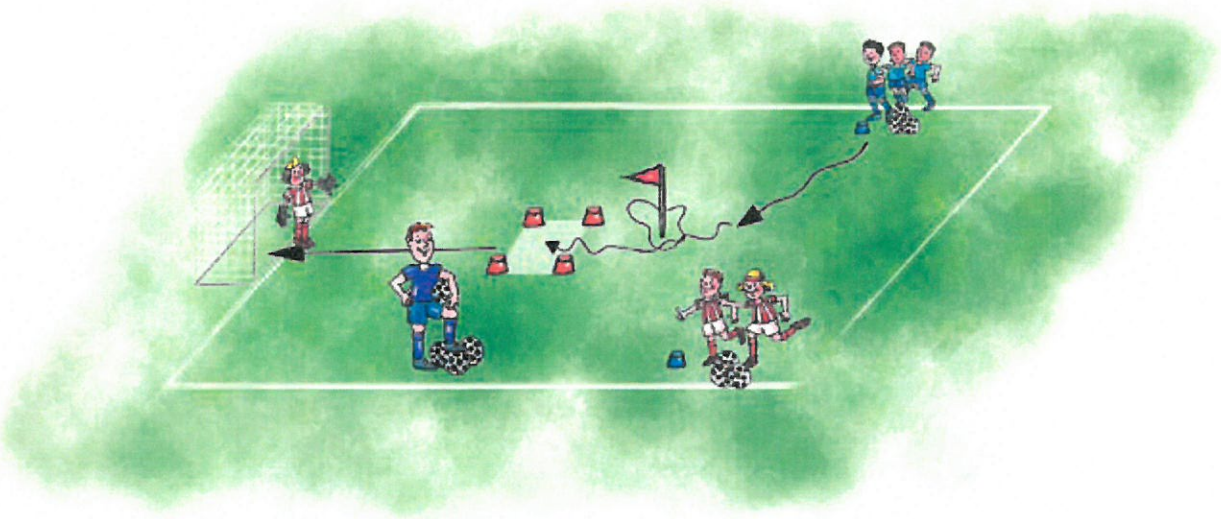


Tore alleine vorbereiten

Ballschule 1

Mit Schusszone und Ball abschirmen

Kategorie **F** | Level **2**



Ballweg | Laufweg | Dribbling | Balldepot | Trainerposition

Durchführung:

Simon dribbelt mit dem linken Fuss auf das Mannequin zu und umrundet es einmal. Das Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen dem Mannequin und dem Ball. Danach legt Simon den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem linken Fuss ein Tor zu erzielen.

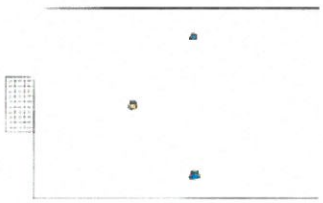
Hinweis:

Von der linken Seite mit dem rechten Fuss den Ball führen, vorlegen und schiessen.

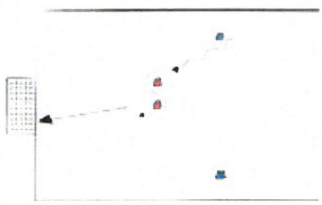
Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Sind die Bewegungen fliessend?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

Einfach:

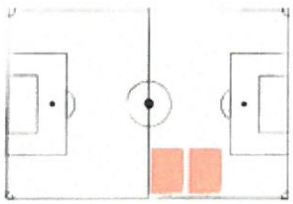


Schwierig:

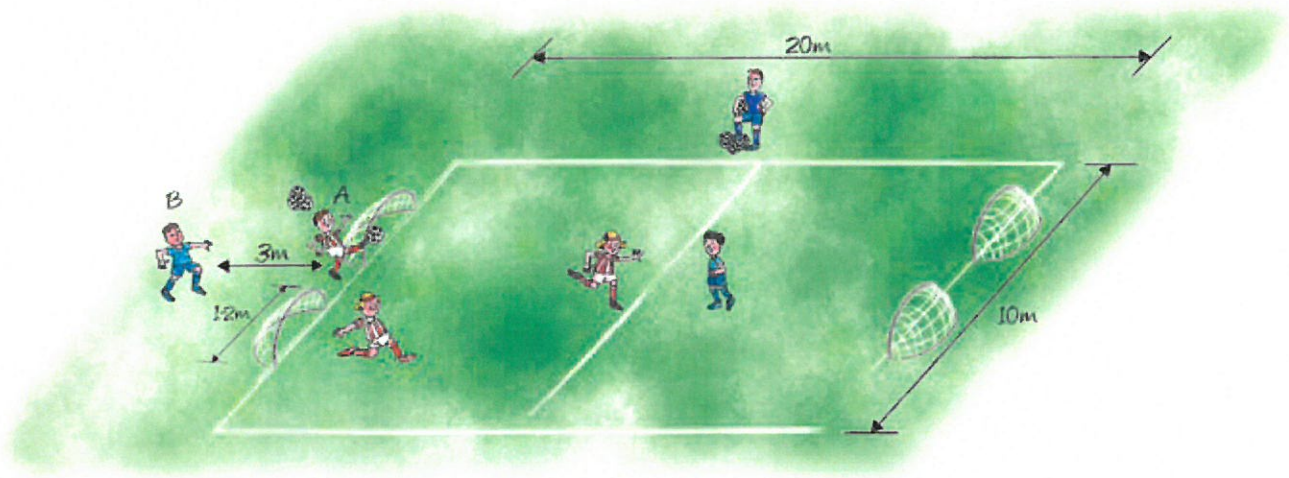


Material:

5–10 | 3 | 3 | 4 | 1



Tore gemeinsam vorbereiten	Angreifen in Überzahl 3 gegen 1 + 1	Kategorie F	Level 3



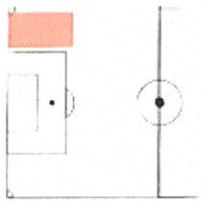
Ballweg · Laufweg · Dribbling · Balldepot · Trainerposition

Durchführung:
- Torschuss ab der Mittellinie.
- Verteidiger Erdan (B) startet nach erstem Ballkontakt von Simon (A).
- Spielende: Tor erzielt oder Ball im Aus.
- Rollen wechseln.

Fokus:
- Mutig nach vorne dribbeln und passen
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

Einfach:
Verteidiger Erdan (B) startet erst, wenn Angreifer Simon (A) den ersten Pass spielt.

Schwierig:

Material:

4–6 3 4