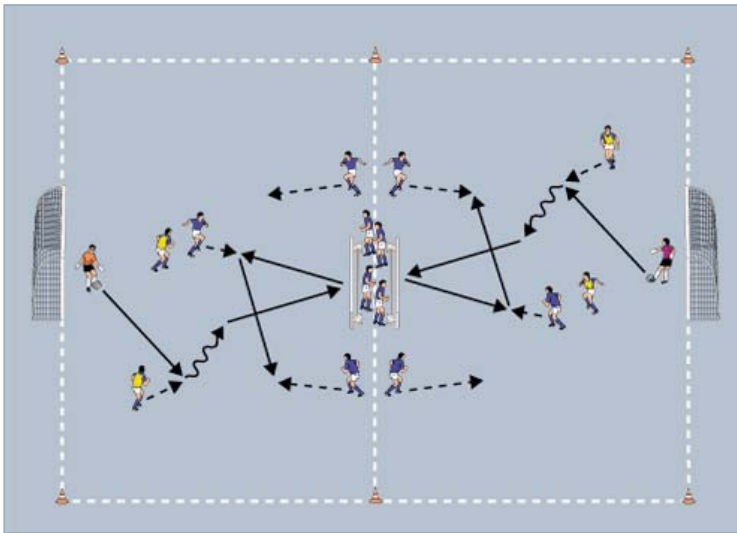




## D- UND C-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 2: 3-gegen-2-Konter

von Stefan Böger (29.01.2013)



#### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Je 1 Angreifer und 2 Verteidiger vor den Toren postieren

#### Ablauf

- Der Torhüter passt zum freien Verteidiger, der nach einem kurzen Dribbling so gegen die Langbank passt, dass der Ball zu einem ins Feld startenden Angreifer abprallt.
- Gleichzeitig startet ein weiterer Angreifer zum 3 gegen 2 nach.
- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Langbänke.

#### Variationen

- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor abgeschlossen haben.
- Sie dürfen sich vor dem Torabschluss höchstens 3-mal in den eigenen Reihen zupassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

#### Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile neue Verteidiger bestimmen.
- Darauf achten, dass die Angreifer mit höchstmöglichem Tempo agieren.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).