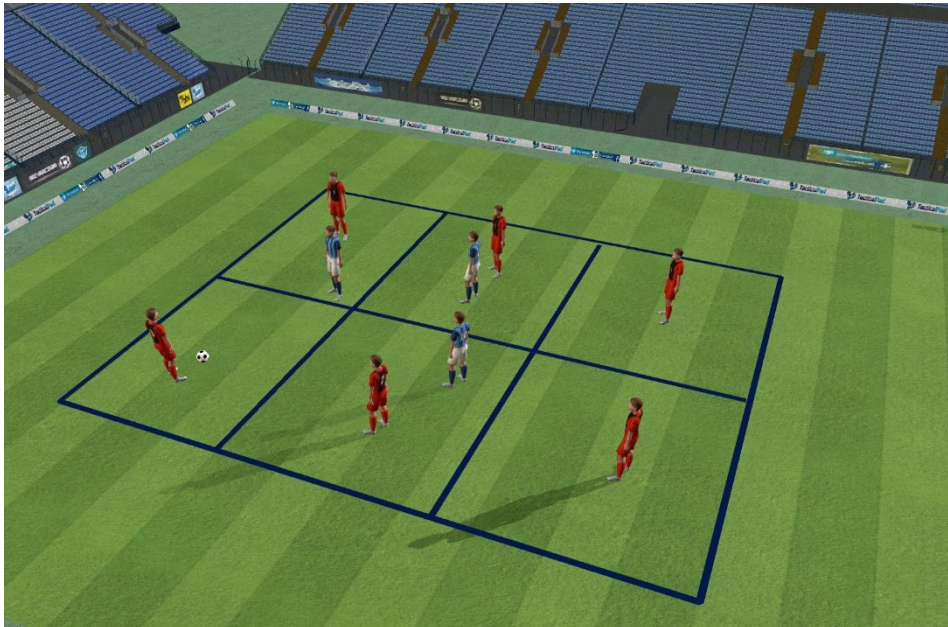


Rondoform: 6 vs. 3 in Räumen

Übungsablauf:

In einem Rechteck (21m x 14m, in 6 Zonen eingeteilt) wird ein 6 vs. 3 gespielt. Die 6 roten Angreifer dürfen ihre Zonen nicht verlassen. Die drei blauen Verteidiger dürfen sich frei bewegen. Bleibt die rote Mannschaft 8 Pässe in Ballbesitz, erhält sie einen Punkt. Erobert die blaue Mannschaft in einer Zone den Ball spielen sie in dieser Zone ein sofortiges 3 vs.1. Nach 8 Pässen erhalten sie ebenfalls einen Punkt und müssen um den nächsten Punkt zu erzielen das Feld wechseln. Erobert die rote Mannschaft den Ball zurück wird wieder ein 6 vs. 3 gespielt.



Ziel:

- Verbesserung der Ballzirkulation
- Verbesserung Passqualität (Pass- Genauigkeit & Pass- Schärfe)

Variation:

- Kontakte der beschränken (2 Kontakte, Direkt)
- Ein drittes Team einführen (3 blau, 3 rot, 3 gelb) -> Wettkampf wer schafft die meisten Punkte.

Hilfsmittel/Organisation:

- Leibchen (Farben)
- Feldgröße 21m x 14m (variabel)