

Übungsform: 5 gegen 5 + 2 +3 in Zonen

Übungsablauf:

In eine der 4 Zonen beginnt das Spiel mit einem 5+2 gegen 5 verteidigende Spieler (Mannschaft rot). Nach 5 Pässen darf die ballbesitzende Mannschaft in ein anders Feld passen. Hier darf dann ein mit aufrückender Spieler ein Tor auf die Minitore erzielen. Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, darf sie sofort in eines der Felder verlagern und ebenfalls ein Tor erzielen. Gleichzeitig bleibt im Anschluss die Mannschaft die verlagert hat im Ballbesitz.



Schwerpunkt:

Verbesserung spielen aus dem Druck, Spielverlagerung, Nachrücken, Umschalten

Regeln:

- > 2 Ballkontakte ,
- > Mindestens ein Pass innerhalb einer Zone bevor ein Treffer erzielt werden kann.
- > Nach einer Balleroberung sofortiges Verlagern in eine andere Zone möglich

Methodik:

- > Spieleranzahl verändern 5 gegen 1
- > Ballkontaktanzahl verändern
- > Feldabstand vergrößern

Hilfsmittel:

3 unterschiedliche Leibchen für die der Teams
Feldgröße (gesamt) 30 m x 30m -> Felder 15 m x 15m