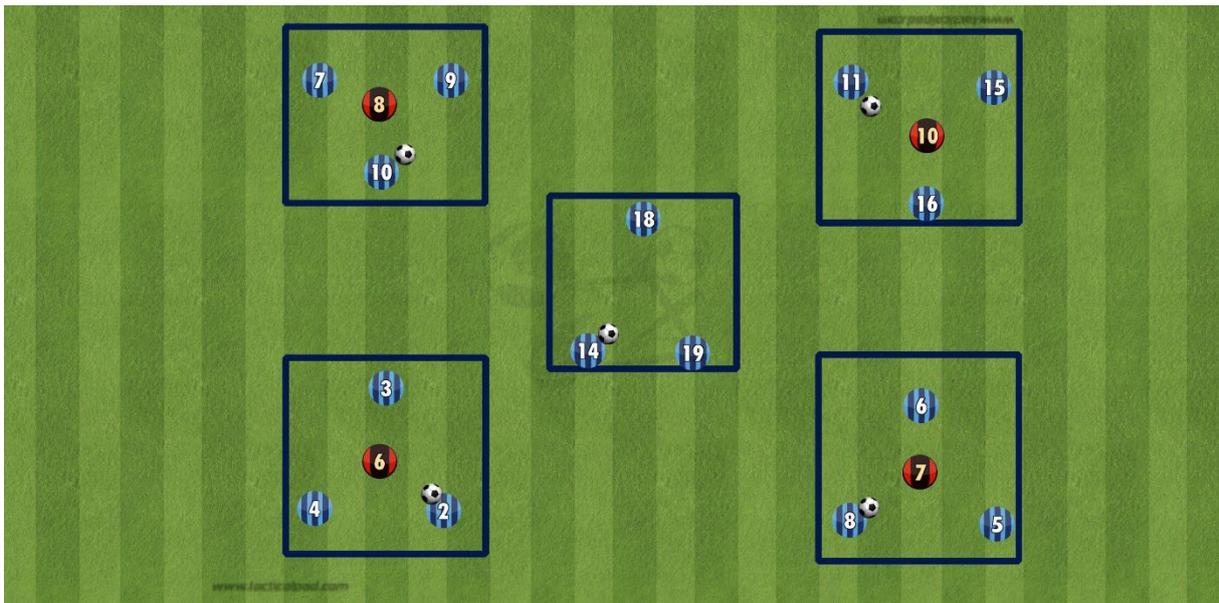


Übungsform:

4 mal 3 gegen Balljagd- Rondo

Übungsablauf:

In den 4 Vierecken, wo 3 Überzahlspieler (blau) und ein Verteidiger (rot) positioniert sind, wird gleichzeitig ein 3 gegen 1 Rondo gestartet. In dem Viereck wo kein Verteidiger positioniert ist, lassen die drei blauen Spieler den Ball zirkulieren ohne, dass der Ball ruht. Sobald in einem Viereck 10 aufeinanderfolgende Ballkontakte gespielt worden sind, muss der Verteidiger das Viereck verlassen und versuchen in einem andern Viereck den Ball zu berühren, um somit die Verteidigerrolle zu verlassen.



Schwerpunkt:

Ballzirkulation, Passqualität (Genauigkeit und Schärfe) Kommunikation, Vororientierung, Intensität beim Ball jagen.

Regeln:

Die Überzahlspieler in den Vierecken müssen direkt spielen. Eine Ballberührung reicht aus um als Verteidiger seine Rolle zu verlassen. Schaffen die Überzahlspieler 10 Kontakte untereinander den Ball zirkulieren zu lassen, muss der Verteidiger das Viereck verlassen und sich ein neues, "freies" Viereck suchen, um dort den Ball zu erobern.

Methodik:

--> Ballkontakte variieren (zwei Kontakte). --> Mehr Kontakte untereinander spielen zum Beispiel 15, bevor der Verteidiger das Viereck verlassen muss. --> Zeithandicap einbauen -> Wer nach drei Minuten Balljäger ist muss eine Zusatzaufgabe absolvieren --> Vierecke vergrößern oder Vierecke vermehren bei größer Spieleranzahl im Training

Hilfsmittel:

--> Ballkontakte variieren (zwei Kontakte). --> Mehr Kontakte untereinander spielen zum Beispiel 15, bevor der Verteidiger das Viereck verlassen muss. --> Zeithandicap einbauen -> Wer nach drei Minuten Balljäger ist muss eine Zusatzaufgabe absolvieren --> Vierecke vergrößern oder Vierecke vermehren bei größer Spieleranzahl im Training