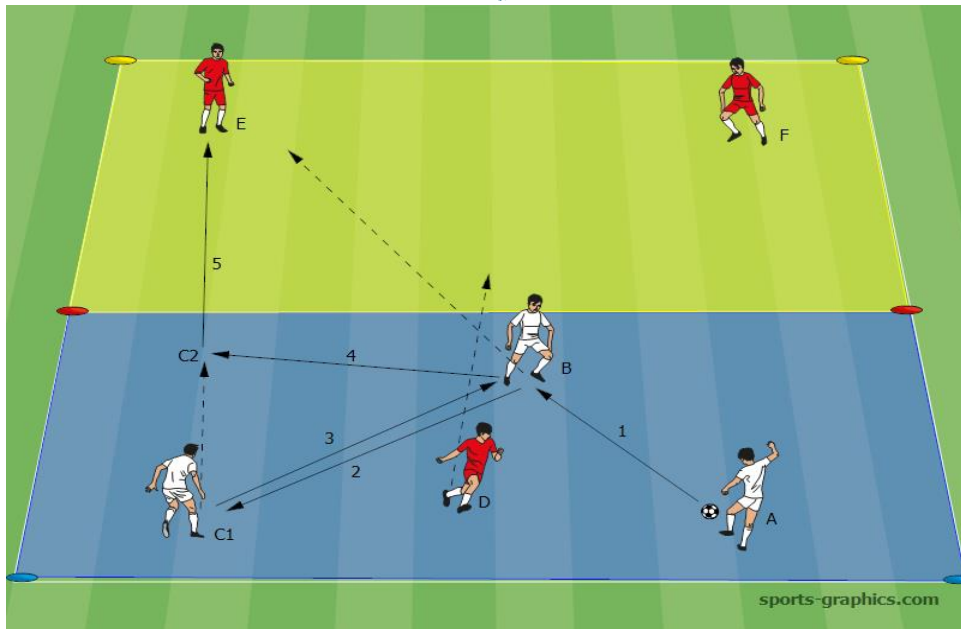


3:1 mit Zonenwechsel



1

Pass



Übungsbeschreibung

Spieler A, B und C lassen zusammen den Ball zirkulieren ohne dass der Spieler D diesen berühren kann. Gelingen diesen 4 Zuspiele in blauen Zone, können A, B oder C das Spiel in die Platzhälfte gelb zu E oder F verlagern.

Sofort begibt sich danach D in die gelbe Zone zur Unterstützung von E und F. Einer der drei Spieler A, B oder C attackiert sofort die Spieler in der Zone gelb und versucht den Ball zu berühren.

Variante

- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Hightech = Direktspiel
- Erobert der Attackierende den Ball, zählt das als Punkt für sein Team
Wer zuerst 10 Punkte erreicht hat gewonnen. Der Verlierer muss eine Strafübung absolvieren

Coaching

- Dreiecksbildung
- Offene Winkel kreieren
- Flache genaue Zuspiele
- Schnelles umschalten von defensiv zu offensiv und umgekehrt

Material / Distanzen

- 2 Zonen pro 6 Spieler
- Hütchen
- Masse je Hälfte: B12m x T10m
Geübte Spieler: B 8m x T6m