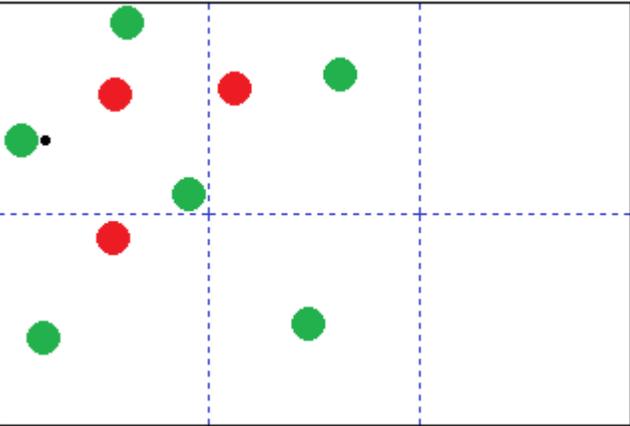
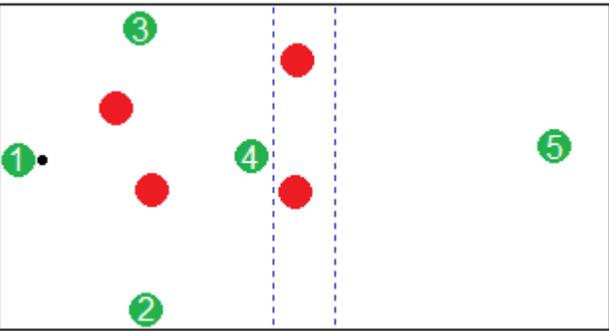
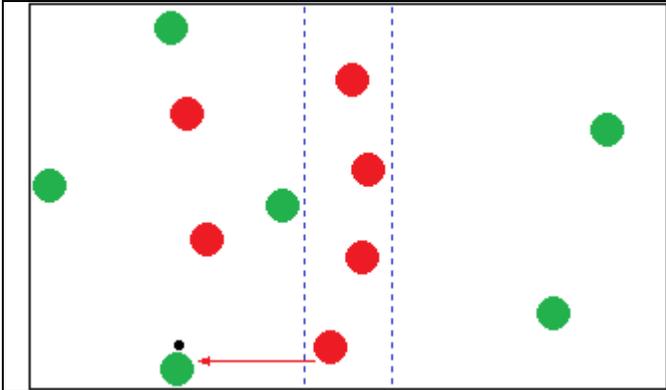


Spielform	Aufbau	Ablauf & Aufgaben/Ziel(e)	Coaching	Evaluation
Sechsfelderschach 	Mannschaftsstärke: 6 vs. 3 Feldgröße: 10x10m je Zone Dauer: 3*3min Kontaktbegrenzung: keine	Es wird im 6-gegen-4 auf Ballhalten gespielt. Dabei dürfen höchstens 3 grüne und 1 roter Spieler in der Ballzone sein. Werden 5 Zonen bespielt ¹ , erhält die grüne Mannschaft 1 Punkt. Erobert Rot den Ball, gibt es keine Zonenbeschränkungen (freies Spiel). Gelingen alle roten Spieler an den Ball, erhält das Team 1 Punkt.	<ul style="list-style-type: none"> - Positionierung und Orientierung (Dreiecksstaffelungen mit spitzen Winkeln) - Geduld im Passspiel - Strukturgeber im Zentrum - Gegenpressing 	
5 vs. 4 mit Zonenwechsel 	Mannschaftsstärke 5 vs. 4 Feldgröße Dauer 2*5min Kontaktbegrenzung 3-∞	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ballbesitzmannschaft strebt Wechselfass in die zweite Zone zu Spieler 5 an. Ist Wechselfass erfolgt, wechseln Spieler 2, 3 und 4 zu Spieler 5 in die neue Ballzone. Die Verteidiger Switchen ebenso die Zonen. 2. Erobern die Verteidiger den Ball, erhalten sie einen Punkt, wenn jeder Rote einmal am Ball war. Hierbei ist das gesamte Feld frei. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dreiecks- & Rautenverbindungen - Schnittstellenfokussiertes Passspiel - Aufeinander abgestimmtes Verschieben der Verteidiger - Gegenpressing 	
6 vs. 6 mit Zonenwechsel	Mannschaftsstärke: 6 vs. 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziele und Regeln entsprechen denen der vorherigen Spielform. Wechselfass darf jedoch nur zwischen den Gliedern der Viererkette erfolgen; 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitung eines risikofreien Wechselfasses 	

¹ „Bespielt“ heißt, dass ein Pass innerhalb derselben Zone gespielt wird. Ein Pass von einer Zone in eine andere zählt hingegen nicht als bespielt.



Feldgröße:
Doppelter Strafraum

Dauer: 3*4min

Kontaktbegrenzung:
keine

nicht über außen

- Zwischenlinienpässe
- Timing im Raumgewinn
- Erkennen von „Fenstern“
- Gegenpressing