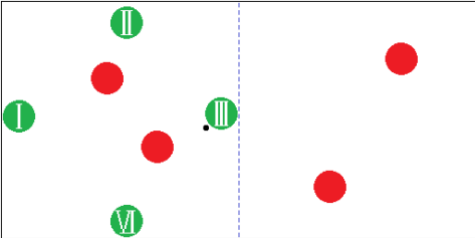
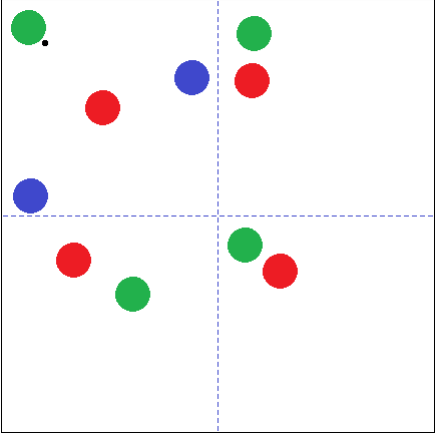
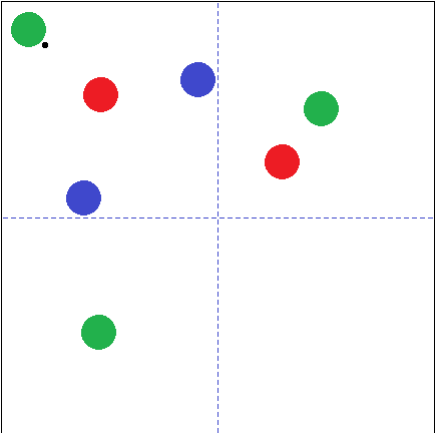


Training (TT.MM.JJJJ)

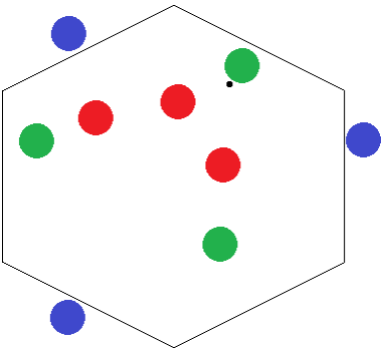
Spielform	Aufbau	Ablauf & Aufgaben/Ziel(e)/Regeln	Coachingpunkte	Evaluation
	Mannschaftsstärke 4 vs. 4 Feldgröße 12x12m je Zone Dauer 3*3-4min Kontaktbegrenzung 1-2	1. Team Grün spielt in seiner Zone auf Ballhalten. 8-10 Pässe am Stück = 1 Punkt Pass von Spieler I zu III oder II zu IV = 2 Punkte 2. Erobert Team Rot den Ball, versucht es, den Ball in die andere Zone zu spielen. Ist dies gelungen rücken alle roten Spieler in die neue Zone und zwei Spieler von Grün rücken als Verteidiger nach. Gleiche Situation wie zuvor in der vorherigen Zone mit vertauschten Rollen	- Spieler bewegen sich entlang der Seitenlinien und stehen nicht in den Ecken - Nicht zu viel bewegen! (stabile Passposition) - Ausnutzen der Dreiecks-/Rautenstaffelung (auch im Hinblick auf GP) - Verteidiger agieren aus der Mitte heraus und leiten die Ballzirkulation - Auf Abstände zwischen den Verteidigern achten (Schnittstellenpässe unterbinden) - da Manndeckung in Unterzahl unmöglich ist, wird ballorientiert verteidigt	

Training (TT.MM.JJJJ)

	Mannschaftsstärke 4 vs. 4 + 2 Neutrale Feldgröße 10x10m je Zone Dauer 4*2min Kontaktbegrenzung 2-3	Pro Zone je ein Spieler von Rot und Grün festlegen. Lediglich die beiden neutralen Spieler dürfen sich frei bewegen. In derjenigen Zone, in der der Ball ist, dürfen höchstens drei Angreifer und ein Verteidiger gleichzeitig sein. Bespielen¹ von 3 Zonen = 1 Punkt	- Erzeugen von Dreiecksstaffelungen - Geduld in den Zonen coachen: in der Ballzone kann ein 3-vs.-1 erzeugt werden (höchstens ein Verteidiger!). Solange diese Situation ausnutzen, bis risikofrei in die nächste Zone weitergespielt werden kann. → Nicht zu viel bewegen! - Neutrale Spieler sollten zentral stehen, da sie aus der Mitte heraus sofort in jede Zone kommen. - Erkennen von „Fenstern“ für Zonenwechsel	
	Mannschaftsstärke 2 vs. 2 + 3 Neutrale Feldgröße 10x10m je Zone Dauer 3*4min Kontaktbegrenzung keine	Team Blau und Rot spielen gegeneinander auf Ballhalten mit drei Neutralen. Alle Spieler dürfen sich frei bewegen. In derjenigen Zone, in der der Ball ist, dürfen höchstens drei Angreifer und ein Verteidiger gleichzeitig sein. Es dürfen nie zwei Neutrale in derselben Zone sein. Bespielen von 3 Zonen = 1 Punkt	- Siehe vorherige Spielform	

¹ „Bespielen“ heißt, dass innerhalb einer Zone ein Pass von einem Mitspieler zum nächsten erfolgt. Ein Pass von einer Zone in eine andere, zählt nicht als „bespielt“.

Training (TT.MM.JJJJ)

	Mannschaftsstärke 3 vs. 3 + 3 Neutrale Feldgröße Jede Seite misst 8m Dauer 3*4min Kontaktbegrenzung 1-3	1. Zwei Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten (Rot vs. Grün). Das jeweils ballführende Team hat drei Neutrale Mitspieler (blau). 2. 8-10 Pässe = 1 Punkt 3. Neutrale dürfen sich nicht untereinander anspielen 4. Direktes Spiel für Neutrale Zusatzregel Rückpassverbot mit Neutralen (erst anwenden, wenn Spieler sich an die Spielform gewöhnt haben)	- Ausnutzen der eigenen Überzahl mit Ball - Wenn Zusatzregel gilt, gibt es nur drei Passoptionen für die Neutralen, da der jeweilige neutrale Ballführer nur rote/grüne Spieler anspielen darf, aber keine Neutralen. Daher ist für das verteidigende Team der Zugriff in diesem Moment am sinnvollsten. Wieder von innen nach außen Verteidigen, wie auch in den Spielformen zuvor. - Auf offene Stellung der Neutralen achten (daher sollen sie grundsätzlich weniger Ballberührungen haben als die Spieler von Rot und Grün) - Spiel über den Dritten - Vororientierung	
---	---	--	--	--