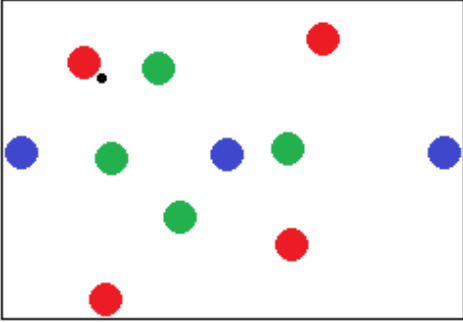
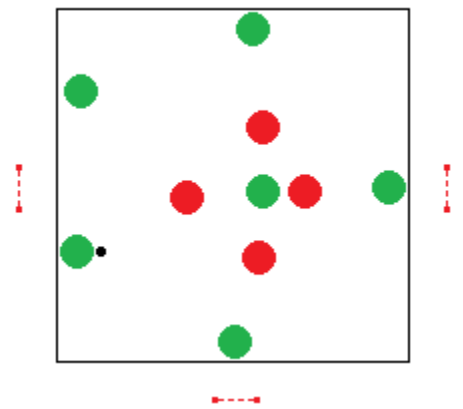
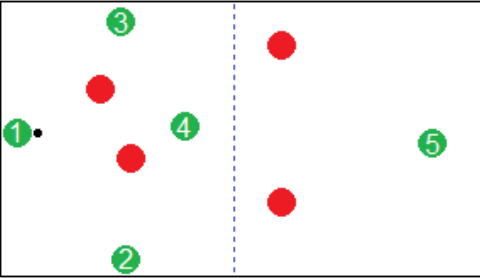


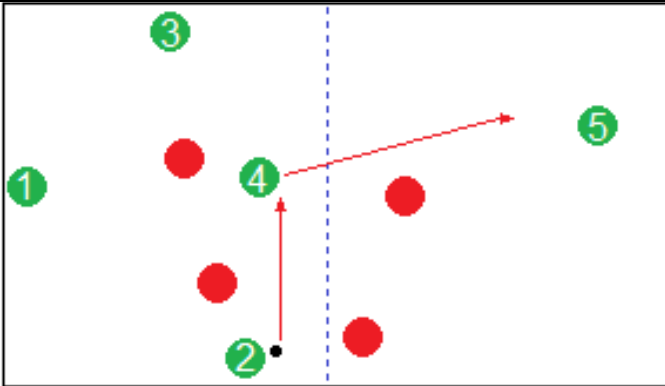
Training (TT.MM.JJJJ)

Spielform	Aufbau	Ablauf & Aufgaben/Ziel(e)/Regeln	Coachingpunkte	Evaluation
<p>Positionsspielform</p> 	<p>Mannschaftsstärke 4 vs. 4+3 Neutrale</p> <p>Feldgröße 18x15m</p> <p>Dauer 3*3-4min</p> <p>Kontaktbegrenzung 2-3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwei Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten (Rot vs. Grün). Das jeweils ballführende Team hat drei Neutrale Mitspieler (blau), die entlang der Querachse positioniert sind. 2. Rückpassverbot mit Neutralen (es dürfen keine Doppelpässe mit Neutralen gespielt werden) 	<ul style="list-style-type: none"> - Verbindungen zwischen mindestens drei Spielern - Ausnutzen der Blickfelder - Verlagerung nach Balleroberung über Neutrale an den Stirnseiten - defensive Mannschaft verteidigt aus der Mitte Heraus - da Manndeckung in Unterzahl unmöglich ist, wird ballorientiert verteidigt 	
	<p>Mannschaftsstärke 6 vs. 4</p> <p>Feldgröße 15x15m</p> <p>Dauer 3*3min</p> <p>Kontaktbegrenzung 2-3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Team Grün spielt auf Ballhalten gegen vier Verteidiger (rot). Team Grün punktet, wenn der zentrale Spieler eine direkte Ablage über einen Dritten spielt (Übertragung der Prinzipien des Rückpassverbots aus vorheriger Spielform). 2. Erobert Rot den Ball, punkten sie entweder, indem alle Spieler einmal am Ball waren, oder indem eines der vier Minitore außerhalb des Feldes getroffen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verteidigung wie in vorheriger Spielform aus der Mitte heraus - Nutzung von Deckungsschatten, indem der ballnächste Verteidiger zwischen Ball und zentralem Angreifer steht (den zentralen Angreifer nicht in Manndeckung nehmen!). - Auf Positionierung und Orientierung des zentralen Anspielers achten - Gegenpressingstrukturen im Hinblick auf Minitore - Grün rückt zur Mitte ein, wenn Ball verloren geht. Minitore dabei in Deckungsschatten stellen! 	

Training (TT.MM.JJJJ)

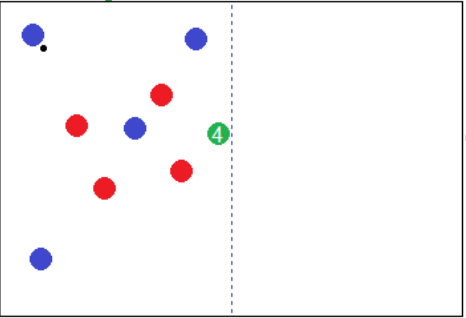
Training (TT.MM.JJJJ)

<p>4 vs. 4 + 5 mit Zonenwechsel</p> 	<p>Mannschaftsstärke 5 vs. 4</p> <p>Feldgröße 12x12m je Zone</p> <p>Dauer 3*4min</p> <p>Kontaktbegrenzung keine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ballbesitzmannschaft strebt Wechselpass in die zweite Zone an (ist Wechselpass erfolgt, wechseln Spieler 2-4 in die neue Ballzone; rote Verteidiger Switchen ebenso). Der Wechselpass darf nur dann durch Spieler 4 erfolgen, wenn er bereits aufgedreht ist, bevor er den Ball bekommt. Er hat Aufdrehverbot, wenn er bereits am Ball ist. 2. Erobert Rot den Ball, ist es das Ziel, dass jeder Spieler einmal an den Ball kommt (ganzes Feld ist nun frei). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitung eines risikofreien Wechselpasses - Vororientierung von Spieler 4 - Zwischenlinienpässe - Timing im Raumgewinn - Erkennen von „Fenstern“ - GP 	
---	---	---	--	--



Coachinghinweis: Den Ball solange zirkulieren lassen, bis Team Rot Räume freigibt. Hier sind sie weit zur Ballseite verschoben. Spieler 2 hat freien Passweg gegen die gegnerische Verschiebewegung zu Spieler 4, welcher nun einen einfachen Pass zu Spieler 5 spielen kann, ohne sich aufdrehen zu müssen, da er bereits in die Zielzone blickt.

Training (TT.MM.JJJJ)

	<p>Mannschaftsstärke 4 vs. 4 + 5 Neutrale</p> <p>Feldgröße 15x15m je Zone</p> <p>Dauer 3*4min</p> <p>Kontaktbegrenzung keine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwei Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten (Rot vs. Blau). Das jeweils ballführende Team hat vier Neutrale Mitspieler (grün). 2. Erobert defensives Team den Ball (im Bsp. Team Rot), versucht es in die andere Zone zu gelangen. Bis zum Zonenwechsel verbleiben neutrale bei Team Blau. Ist Wechselpass erfolgt, wechseln alle bis auf den Neutralen Spieler an der Stirnseite (Spieler 1 und 5) die Zone. 3. Neutrale dürfen sich nicht untereinander anspielen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausnutzen der eigenen Überzahl mit und ohne Ball - Sofortiges Umschalten - Balleroberrnde Mannschaft soll in der Zone gebunden werden, um eigene Überzahl für das GP ausnutzen zu können - Wenn Ball bei einem der Neutralen ist, hat dieser nur vier Optionen, da er nur blaue Spieler anspielen darf, aber keine Neutralen. Daher ist für Team Rot der Zugriff in diesem Moment am sinnvollsten. Wieder von innen nach außen Verteidigen, wie auch in den Spielformen zuvor. 	
---	--	---	---	--