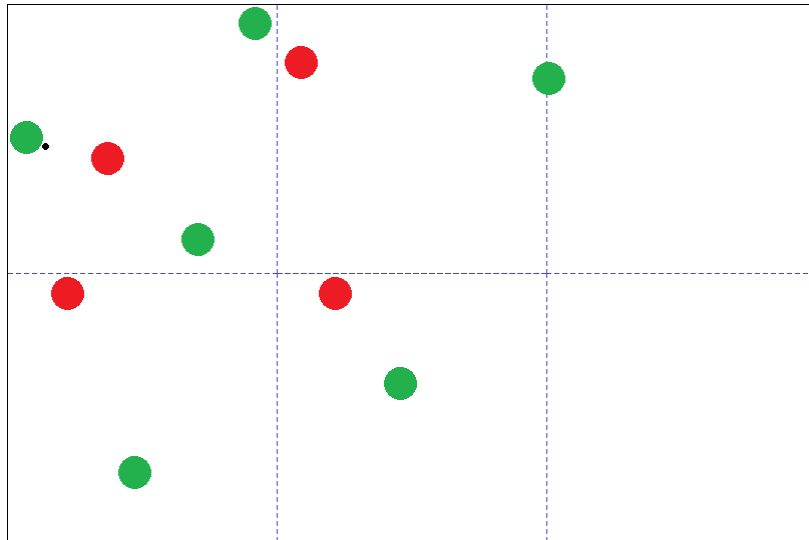




Design

Maße: 8x8m je Zone
 Spieleranzahl: 6 Grüne gegen 3-4 Rote
 Dauer: 3x4min (1min Pause zwischen Durchgängen)
 Kontaktbegrenzungen: 2-3

Ablauf

Team Grün spielt auf Ballhalten. Es dürfen höchstens drei Grüne und ein Roter in derjenigen Zone sein, in der der Ball ist. Erobert Team Rot den Ball, versucht Grün, diesen wieder zurückzuerobern. Alle Spieler dürfen sich währenddessen frei bewegen. Die Zonenbegrenzungen sind also bei Ballbesitz von Team Rot aufgehoben.

Ansonsten gilt freies Spiel: Zonen dürfen überspielt werden.

Punkterzielung

- Team Grün, bespielt eine bestimmte Anzahl an Zonen¹ = 1 Punkt.
- Rot erobert das Spielgerät und jeder Spieler gelangt mindestens einmal an den Ball = 1 Punkt für Rot

Prinzipien und Coachingpunkte

- Ausnutzen der 3-gegen-1-Staffelung in der jeweiligen Ballzonen
- Wechselfass in nächste Zone muss vorbereitet werden (Geduld ist erforderlich! → siehe Anmerkung)
- Kluges Anbieten in ballfernen Zonen
- Zu viel Bewegung schwächt Verbindungen
- Auch wenn nur ein Verteidiger in der Ballzone sein darf, müssen die übrigen Verteidiger unterstützen, indem sie sich nahe an der Zonengrenze positionieren und gleichzeitig die übrigen grünen Spieler in Deckungsschatten stellen.

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

Anmerkungen

Diese Spielform hat einen sehr hohen Schwierigkeitsgrad und stellt auch an den Trainer hohe Anforderungen. Daher sollte sie nicht ohne gewisse Erfahrungen mit Positionsspielen durchgeführt werden.

Die Spieler haben erfahrungsgemäß zu Beginn Probleme, die Regeln einzuhalten, weil sie nicht nur den Ballbesitz sichern müssen, sondern nebenbei auf die regelkonforme Zentrumsbesetzung zu achten haben. Diese Anpassung dauert aber in der Regel nur einige Minuten. In dieser Zeit sollte nicht gecoacht werden.

Oft neigen die Spieler dazu, dass sie schnell viele Zonen bespielen wollen, was dazu führt, dass sich schnell und viel bewegt wird. Das hat allerdings zur Folge, dass das Passspiel unsauber wird, weil keine stabilen Verbindungen aufgebaut werden. Wird dies beobachtet, wird unterbrochen und darauf hingewiesen, dass es keine Zeitvorgaben gibt. Die Spieler sollen sich die Zeit nehmen, in der jeweiligen Ballzone ein sauberes 3-gegen-1 herzustellen und solange auszunutzen, bis ein risikoarmer Wechselfass in die nächste Zone möglich ist.