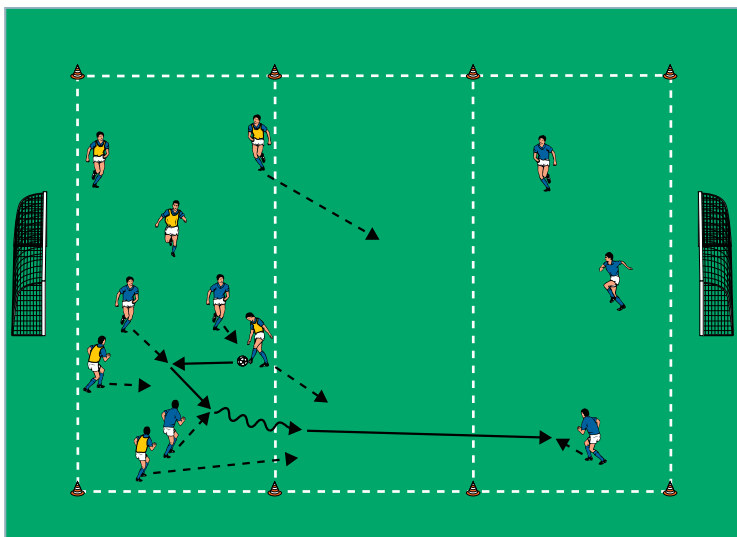


HAUPTTEIL 2: Ballsicherung im 6 gegen 3 mit Umschalten

von Jörg Daniel (18.11.2014)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- 1 Team postiert sich mit Ball als Angreifer in einer Außenzone
- 1 Team teilt sich zu 2-mal 3 Spielen auf beide Außenzonen auf
- 1 Team pausiert außerhalb

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange in den eigenen Reihen zu sichern.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, spielen sie direkt in die andere Außenzone und starten dem Zuspiel nach.
- 3 Angreifer werden damit zu Verteidigern und starten dem Zuspiel zum erneuten 6 gegen 3 nach.

Variationen

- Als Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit 2 Bällen pro Gruppe spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach Ballgewinn sofort in die Tiefe zu einem Mitspieler orientieren.
- Als Angreifer nach einem Ballverlust direkt ins Gegenpressing gehen.
- Dem Zuspiel ins andere Feld mit Tempo nachstarten und sofort wieder staffeln.