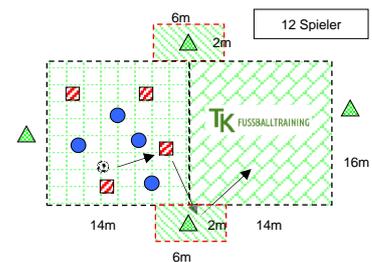


1) Zonenspiel: Umschaltspiel im 4 vs 4 + 3 N mit Gegenpressing (12 Spieler)

3 Mannschaften einteilen, „Rot“, „Blau“ und „Grün“ mit je 4 Spieler
Spielfeld 28 x 16m in zwei 14x16m großen Feldern teilen. Seitlich 2 Zonen mit 6x2m.

Es spielt „Rot“ gegen „Blau“ mit 4 äußeren Neutralen (hier Grün) auf Ballhalten. Freies Spiel.
Die Neutralen können jederzeit als Wandspieler mit eingezogen werden.
Nach 6 Pässen, kann über einen der beiden seitlichen Neutralen an der ML und Zuspield zum entfernten Neutralen, das Spiel in die andere Zone verlagert werden.
Da ballbesitzende Team bleibt auch dort in BB und erhält das Zuspield vom Neutralen.
Die angrenzenden 3 Neutralen können jederzeit mit einbezogen werden.
Jeder erfolgreiche Zonenwechsel ergibt einen Punkt!
Alternative: Max. 2 (3) Kontakte erlaubt.



Nach 3' wechselt „Grün“ ins Feld und dafür wird „Rot“ nun neutral.

- 6 x 3 Minuten Spielzeit (Je 2x A-B, B-C, C-A)

20 min.

WICHTIG: *Auffächern, Verlagern und Vororientierung
Gegenpressing bei Ballverlust*

2) Zonenspiel mit 3 Zonen (2-2-2) gegen geordneten Gegner (12 Spieler + 2 TS)

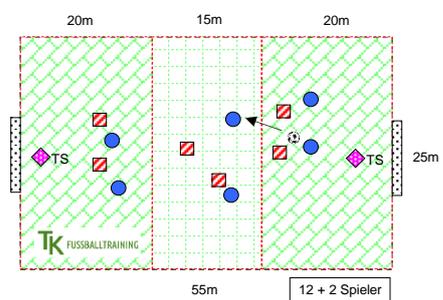
2 Mannschaften mit jeweils 6 Spieler und 1 TS im 2-2-2.
Spielfeld 55x25m wird in 3 Zonen unterteilt (2x Endzonen mit 20m und MZ mit 15m)

Die ballbesitzende Mannschaft versucht die beiden ST in der Endzone anzuspielen.
Mit dem Zuspield in die vorderste Zone können nun hier Tore erzielt werden. Vorab müssen jedoch die anderen Spieler min. 6 Pässe gespielt haben.
Nach Rückpass des Angreifers sind auch Schüsse aus der Mittelzone erlaubt.
Alle Spieler bleiben in ihren Zonen.

Variation 1: Der Passgeber darf mit in die nächste Zone aufrücken.

Variation 2: Der Passgeber + 1 Gegenspieler dürfen mit in die nächste Zone aufrücken.

Bei Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und baut wieder das Spiel auf.



WICHTIG: *Spielaufbau, Ballzirkulation und präzise Pässe in die Endzone*

25 min.

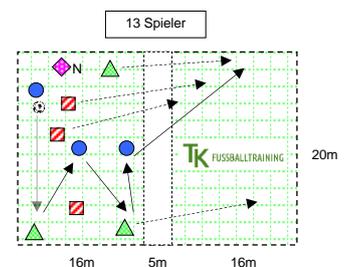
3) Zonenspiel: 4 + 4 + N vs 4 in 2 Felder (13 Spieler)

Ein 37 x 20m großes Spielfeld in 2 gleich große Spielfelder und einer 5m breiten MZ.
Blau, Rot und Grün jeweils mit 4 Spielern, sowie zusätzlich 1 Neutraler.

Es spielen immer 2 Teams (als ÜbZM) zusammen + N gegen eine UnZM im 9 vs 4.
Mit dem 8. Pass kann die ÜbZM (hier Blau + Grün) in das andere Feld passen und dort weiterspielen. Der Spielfeldwechsel muss mit einem Pass geschehen.
Es darf nicht durch die MZ gedribbelt werden.

- 4 x 3' Freies Spiel.

Sobald 2 Spieler der UnZM nacheinander den Ball berühren, zählt dies als Balleroberung.
Ansonsten jeder Ausball/Fehler der ÜbZM. Wie viele Ballgewinne macht die UnZM?

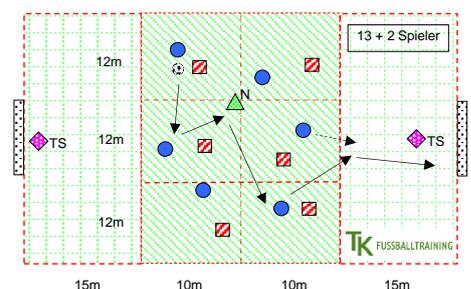


15 min.

WICHTIG: *Auffächern mit offener Spielstellung in Ballbesitz.
Vororientierung (wo Mit- bzw. Gegenspieler)
Bei Ballverlust sofort ins Gegenpressing kommen*

4) Zonenspiel: 6 vs 6 + 1 N in 6 Felder und 2 Endzonen (13 Spieler + 2 TS)

Feld: 50 x 36m. 2 Endzonen mit 15 x 36m, sowie 6 gleich große Zonen mit 10 x 12m.
2 Teams mit je 6 Spieler und 1 Neutraler bestimmen. Zudem 2 TS in die Tore.
In jedem Feld pro Team je 1 Spieler, die nur in ihrem Feld agieren dürfen.
Der Neutrale darf sich frei bewegen. Kontaktbegrenzung: 2 (3) Kontakte.
Nach 6 Pässen in Folge darf auf eines der beiden Tore angegriffen werden.
Hierbei darf in die Endzone nur gepasst, nicht gedribbelt werden.
Der bn Angreifer startet rein (mit Eishockey-Abseits).
Die Verteidiger dürfen nicht nachsetzen Abseitslinie ist die Endzonenlinie.



25 min.

WICHTIG: *Freilaufbewegungen, Spielverlagerungen, Lücken finden
Offene Stellung und Vororientierung*