

1) Zonenspiel: Umschaltspiel im 5 vs 5 + 3 N mit Gegenpressing (14 Spieler)

2 Mannschaften („Rot“ und „Blau“) mit je 5 Spieler einteilen. 4 Neutrale („Grün“)
Spielfeld 36 x 18m in zwei 16x18m großen Feldern teilen und 4m breite Mittelzone.

Es spielt „Rot“ gegen „Blau“ mit 2 äußeren und einem zentralen Neutralen (grün)
auf Ballhalten mit max. 2 Kontakten.

Nach 5 Pässen kann über den Neutralen in der Mittelzone das Spiel in die
andere Zone verlagert werden.

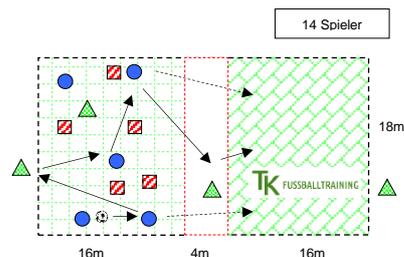
Jeder erfolgreiche Zonenwechsel ergibt einen Punkt!

Nach 3' wechseln die 4 Neutrale (Grün) ins Feld.

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

20 min.

WICHTIG: *Auffächern, Verlagern und Vororientierung*



2) Zonenspiel: 6 vs 6 + 2 N mit Mittelzone und 2 Endzonen (14 Spieler + 2 TS)

Spielfeld: 50 x 36m. 2 Endzonen mit 15 x 36m, sowie eine Mittelzone mit 20 x 36m.

2 Teams mit je 6 Spieler und 2 Neutrale bestimmen, die in der Mittelzone auf
Ballhalten spielen. Zudem 2 TS in die Tore. Kontaktbegrenzung: 2 (3) Kontakte.

Nach 6 Pässen in Folge darf auf eines der beiden Tore angegriffen werden.

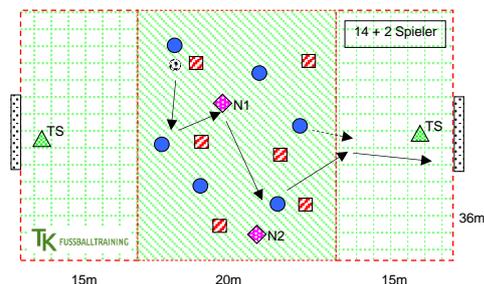
Hierbei darf in die Endzone nur gepasst, nicht gedribbelt werden.

Nur 1 Angreifer darf in die Endzone zum Torabschluss!

Die Verteidiger dürfen nicht nachsetzen Abseitslinie ist die Endzonenlinie.

25 min.

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



3) Zonenspiel im 5 vs 3: Tottenham (15 Spieler)

3 Mannschaften einteilen, „Rot“, „Blau“ und „Grün“ mit je 5 Spielern

Spielfeld 30 x 30m in zwei 15x30m großen Feldern teilen und 4 x 6m große MZ.

„Blau“ gegen „Rot“ im 5 vs 3 auf Ballhalten mit max. 2 Kontakte.

Nach 6 Pässen kann in die andere Zone gewechselt werden. Dadurch schieben

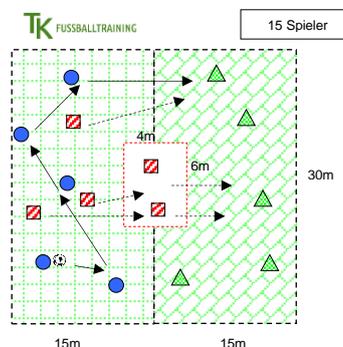
2 „neue“ Jäger aus der Mittelzone und 1 bisheriger Jäger in das neue Feld,

und es spielen nun dort „Grün“ gegen „Rot“ im 6 vs 3.
Die bisherigen 2 Jäger von „Rot“ schieben in die Mittelzone. Nach Ballgewinn der
Jäger (Pass in die Mittelzone und gleich weiterleiten zum dritten Team, oder Ausball),
tauschen Verursacher und Jäger.

- 2 x 6' mit aktiver Pause

15 min.

WICHTIG: *Auffächern, Verlagern und Vororientierung*



4) Zonenspiel: 3-Farbenspiel im 5 + 5 vs 5 über 3 Zonen (15 Spieler + 1 TS)

3 Mannschaften mit jeweils 5 Spieler einteilen. Zudem 1 TS ins Großtor
Fläche zw. Strafraum und ML über komplette Spielfeldbreite in 3 gleich große
Felder unterteilen (jeweils ca. 20 x 35m) unterteilen.

Spiel 10 vs 5 (Grün + Blau vs Rot) auf Ballhalten. ÜbZ darf nur mit max. 5 Spieler
in einer Zone sein, so dass in der aktiven Zone jeweils 5 vs 5 gespielt wird.

Die anderen 5 Spieler verteilen sich in den anderen beiden Zonen.

Nach 7 Pässe darf in ein anderes Feld gedribbelt werden.

Pässe von einer Zone in die andere sind verboten. Linien müssen überdribbelt werden!

Bei Ballgewinn kontert „Rot“ sofort auf das Großtor. ÜZ geht sofort ins Gegen-Pr.

Wenn es unZ (hier „Rot“) gelingt in den Strafraum zu spielen, dann Aufgabenwechsel.

Alternative: Jägermannschaften bleiben eine feste Zeit als Jäger.

- 6 x 3' mit aktiven Pausen

25 min.

