

Übung des Monats 09/2019

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
	<ul style="list-style-type: none"> • In jeder Zone 4- 8 Spieler eines Teams, in der äußeren Zone (rotes Team) wird auf Ball halten gespielt, Ziel ist es jedoch mindestens 5- 8 Pässe innerhalb der Mannschaft zu spielen bevor die gegnerische Mannschaft (blaues Team) in Ballbesitz kommt. • Ist die Passanzahl erreicht, spielt das rote Team den Ball über die Mittelzone zum gelben Team und wird sofort zur attackierenden Mannschaft. • Blau kann sich in der einen Endzone kurzzeitig erholen. • Danach versucht Gelb die Passanzahl zu erreichen bevor Rot in Ballbesitz kommt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Leistungsstand Ballkontaktbegrenzung • Der Raum der Ball haltenden Mannschaft kann auch nach Erhalt des Balles auf 2/3 (plus Mittelzone) des Gesamtspielfeldes erhöht werden. • Fördert das Angriffs und Mittelfeldpressing noch mehr • Erobert die pressende Mannschaft (in diesem Fall Blau) den Ball muss sie auch die Passanzahl erreichen und Rot hat die Möglichkeit sich den Ball wieder zu erobern