

## 6 gegen 3 plus 3



**Dauer 20 Minuten**

### **Organisation:**

- Markiere ein 30 x 30 Meter großes Feld gemäß Abbildung
- Markiere eine Mittellinie mit Hütchen
- Teile 2 6er-Teams ein

### **Ablauf:**

- Blau spielt in einer Hälfte gegen Gelb im 6 gegen 3
- Die Übrigen 3 Spieler von Gelb warten in der anderen Spielhälfte
- Bei Ballgewinn Gelb, spielt Gelb den Ball dorthin und rückt nach
- 3 Spieler von Blau rücken ebenfalls nach und versuchen den Ball zurück zu erobern
- Bei Rückeroberung ergibt sich ein ständiger Ballbesitzwechsel
- Nach 10 Stationen in Folge erhält die Unterzahlmannschaft eine Sonderaufgabe ( z.B. 10 Liegestütz, 10 Burpees )
- 4 Durchgänge a 2 Minuten

### **Variationen:**

- Kontaktbegrenzung der Überzahlmannschaft
- Sonderaufgaben wie z.B. Kniebeugen, Jumping Jacks

### **Coaching:**

- Anbieten, Freilaufen, Pass- und Positionsspiel
- Auf technisch sauberes Passspiel achten
- Hoher Zeit- und Gegnerdruck
- Schnelle Entscheidungen der ballbesitzenden Mannschaft

**Eigene Infos:** \_\_\_\_\_