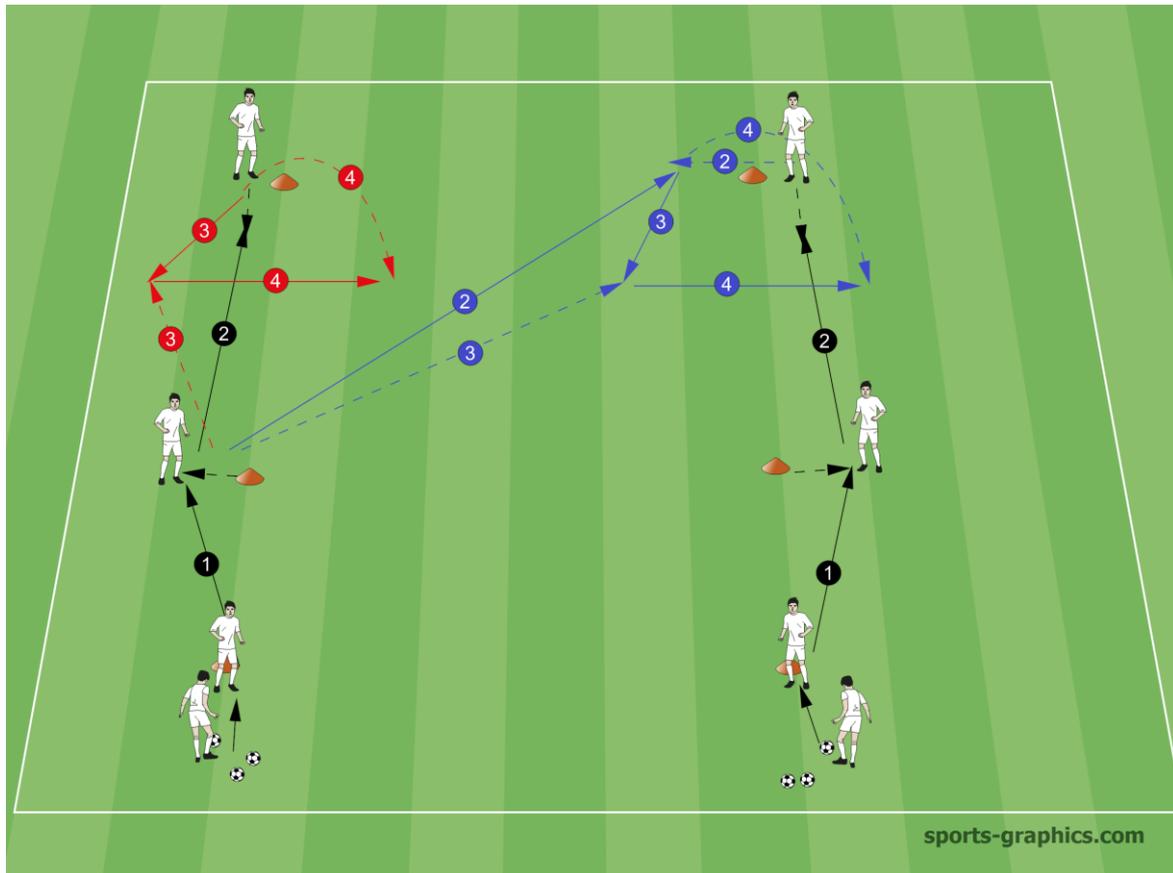


GFT Südbayern

Praxiseinheit am 27.09.2021 in Hallbergmoos

Referent: Daniel Wimmer

1. Passform im Sechseck



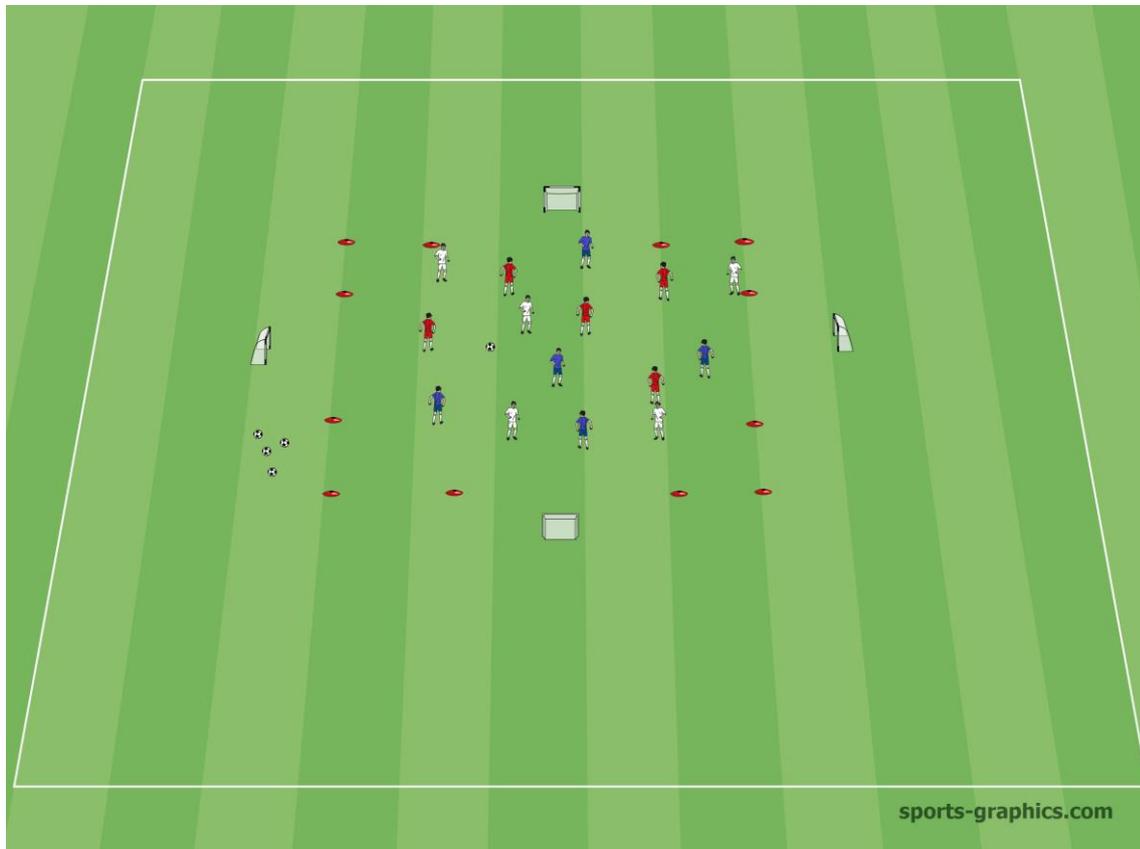
Organisation und Ablauf:

- Feld je nach Leistungsstand und Belastung ca. 30x20m
- Alle Hütchen sind einfach besetzt
- vertikales Spiel in die Tiefe (schwarz)
- Variante 1 mit Doppelpass nach vertikalem Anspiel (rot)
- Variante 2 mit Doppelpass nach diagonalem Ball (blau)
- Variante 3 freies Wählen der Varianten

Coaching:

- Druckvolle und getimte Pässe
- richtiges Spielbein anspielen
- Lösen vom Hütchen
- Timing beim Doppelpass

3. Spielform Dreifarbenspiel



Organisation und Ablauf:

- Spielfeld je nach Leistungsstand und Belastung ca 30x30m
- jeweils ein Minitor an allen Seiten ca. 3m außerhalb platziert
- Spielform 5:5:5 wobei 2 Mannschaften in Ballbesitz gegen eine Unterzahlmannschaft 10:5 spielen
- verliert eine Mannschaft den Ball, wird sie zur Unterzahlmannschaft,
- es werden die Sekunden gezählt wie lange jede Mannschaft in Unterzahl ist
- Variante: bei Balleroberung der Unterzahlmannschaft kann sofort auf die Minitore gekontert kann

Coaching:

- Zweikampfhärte
- Überzahl - Unterzahlspiel
- Umschaltmomente
- Freilaufverhalten
- Defensivstruktur

