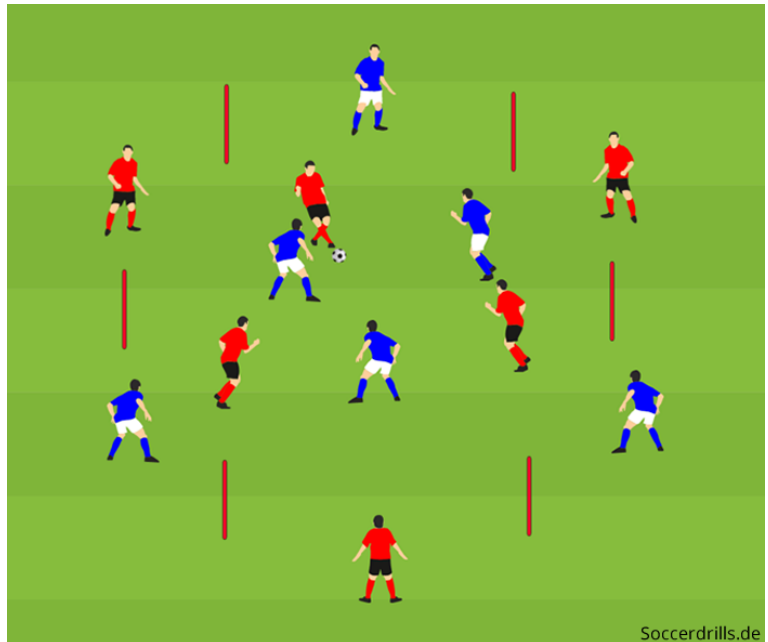


## Spielform Ballsicherung im 3v3 + 3

### Organisation:

- Ein Sechseck (Seitenlänge ca. sieben Meter) wie abgebildet aufbauen. Die Größe je nach Leistungsstand anpassen.
- Zwei Teams bilden. Drei Spieler jeder Mannschaft im Sechseck positionieren. Drei weitere Spieler jedes Teams abwechselnd auf die Außenseiten verteilen.
- Benötigte Materialien: Sechs Markierungen (vorzugsweise Stangen), 12 Leibchen (je 6 einer Farbe), 1 Ball, weitere Ersatzbälle.



### Ablauf:

- Im Sechseck wird ein 3-gegen-3 mit freien Kontakten gespielt.
- Die drei eigenen Anspieler an den Außenlinien dienen dem jeweils ballbesitzenden Team als Überzahlspieler, so dass insgesamt jederzeit ein 6-gegen-3 gespielt wird.
- Die Außenspieler können jederzeit angespielt werden und dürfen sich auch untereinander zuspielen.
- Die Außenspieler haben maximal zwei Kontakte, dürfen jedoch nicht attackiert werden.

### Varianten:

- Als hinführende Übung, um sich an die wahrscheinlich ungewohnte Feldform zu gewöhnen: Jedes Team bekommt einen oder zwei Bälle und passt ihn sich frei zu. Hierbei immer wieder selbständige Positionswechsel von Innen- und Außenspielern einfordern.
- Auf die Spieleranzahl beim Training reagieren. Mit zehn Spielern kann ein zwei-gegen-zwei im Feld gespielt werden. Mit elf oder 13 Spielern bietet sich ein zusätzlicher neutraler Spieler im Sechseck an.
- Im Feld mit zwei Kontakten spielen.
- Innen- und Außenspieler dürfen nach einem Anspiel ihre Positionen tauschen und hierbei für jeden erfolgreichen Positionswechsel Punkte sammeln.
- Die Spieler koordinativ noch stärker fordern: einen kleineren Ball nutzen oder die Innenspieler mit Augenklappen agieren lassen.
- Die Außenspieler müssen direkt spielen.
- Die Außenspieler dürfen sich nicht untereinander zuspielen.

### Trainertipps:

- Auf hohe Passqualität (Technik, Tempo, Genauigkeit) achten.
- Blickkontakt und Kommandos des Passgebers und -empfängers einfordern.
- Nach einem Abspiel sofort wieder freilaufen und für die nächste Aktion anbieten.
- Raumaufteilung im Sechseck beachten: den tiefen Passweg zu den eigenen Außenspielern nicht zulaufen.
- Den gesamten Raum nutzen, indem ein Spieler sich bewusst ballfern für tiefe, raumübergreifende Anspiele anbietet. Idealerweise geschieht dies vor einem gegnerischen Außenspieler, so dass wie erwähnt keine eigenen Außenspieler zugestellt werden.
- Nach Ballgewinn den ersten Pass sofort aus dem Druck herausspielen. Hierfür bietet sich ein weiträumiger Pass zu einem Außenspieler an.
- Nach Ballverlust den Raum sofort verengen und Druck auf den Ball erzeugen.
- Die Belastung wie gewünscht steuern. Es empfehlen sich Durchgänge von ca. drei Minuten, nach denen die Innenspieler mit den Außenspielern wechseln.
- Die Feldgröße so wählen, dass ein flüssiger Ablauf gewährleistet ist, der das ballbesitzende Team aber dennoch vor Herausforderungen stellt.