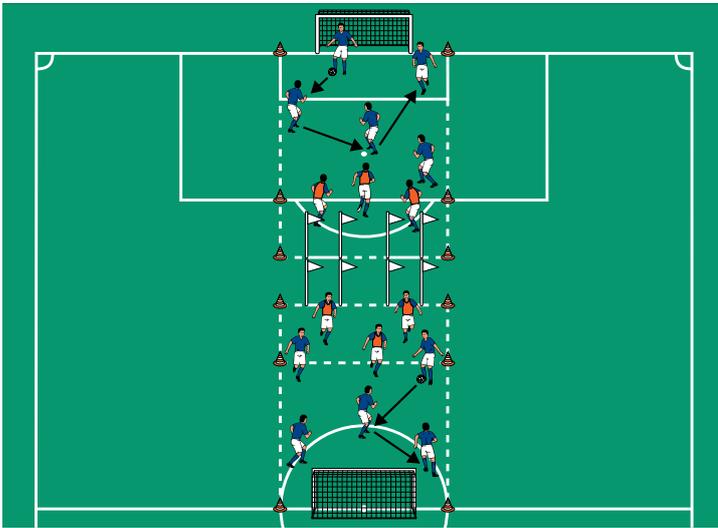


THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Dreier-Teams in der Endzone postieren
- ▶ Die Fünfer-Teams mit je 1 Ball in den Feldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der erste Verteidiger ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Nach 7 Sekunden startet der jeweils nächste Verteidiger ins Feld nach usw.
- ▶ Gelingt dem ersten Verteidiger im 1 gegen 5 ein Ballgewinn, so erhält er 3 Punkte für die Mannschaftswertung.
- ▶ Gelingt ein Ballgewinn zu zweit, erhalten die Verteidiger 2 Punkte.
- ▶ Gelingt ein Ballgewinn zu dritt, so erhält das Team 1 Punkt.
- ▶ Bleiben die Ballbesitzer auch im 5 gegen 3 noch ohne Ballverlust, so erhalten sie ebenfalls 3 Punkte für die Teamwertung.
- ▶ Die Aufgaben nach einiger Zeit durchwechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Den zeitlichen Abstand, bis der nächste Verteidiger ins Feld startet, verkürzen oder verlängern.
- ▶ Die Verteidiger rund um die Felder verteilen und von verschiedenen Seiten nachstarten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wegen der hohen Intensität ausreichend Pausen einplanen.
- ▶ Die Verteidiger sollen ihren Deckungsschatten gezielt nutzen, um dem jeweiligen Ballbesitzer Passoptionen zu nehmen.