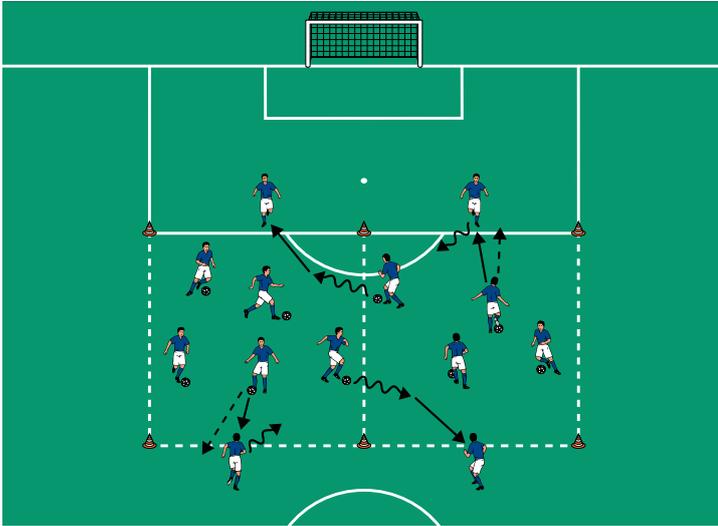


## THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASSEN MIT FELDERWECHSEL

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld abstecken.
- ▶ Das Feld in der Mitte teilen.
- ▶ 4 Außenspieler bestimmen und jeweils an den Kopfseiten des Feldes aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball in den Feldern verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer in den Feldern dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Anschließend tauschen sie mit dem Passempfänger die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Dieser nimmt ins Feld mit und sucht sich einen neuen Außenspieler außerhalb des jeweils anderen Feldes, den er ebenfalls anspielen kann usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ An den Außenseiten der Felder je einen weiteren Außenspieler postieren.
- ▶ Die Außenspieler lassen die Zuspiele prallen. Die Ballbesitzer nehmen die Rückspiele ins jeweils andere Feld an und mit und suchen sich dort jeweils einen neuen Außenspieler. Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den Zuspielen Blickkontakt einfordern.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung ins Feld an- und mitnehmen.