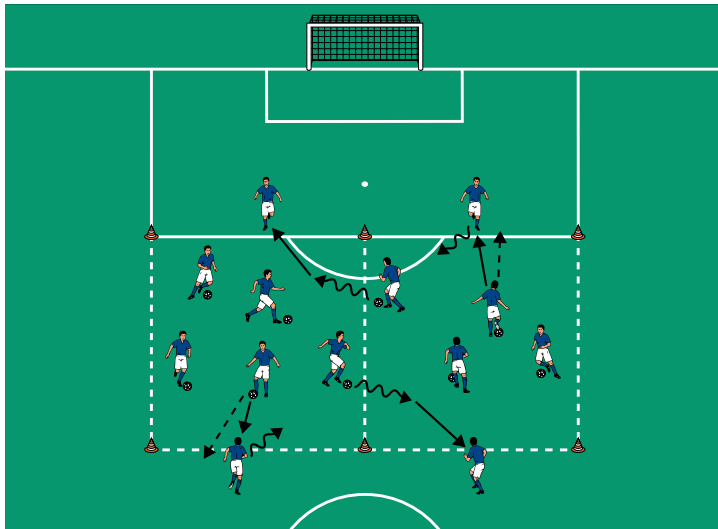


THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



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.