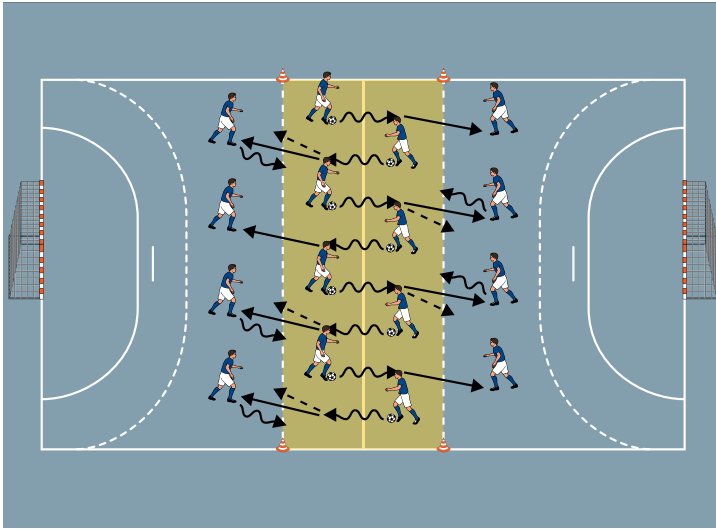


THEMA: IN ÜBERZAHL ZIELGERICHTET AGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK AN DER MITTELLINIE I

ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Mittellinie eine 10 Meter tiefe Zone markieren.
- ▶ Je 4 Anspieler auf beiden Seiten außerhalb der Zone aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball in der Zone postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in der Zone dribbeln frei umher, suchen sich jeweils einen Außenspieler auf der anderen Seite und passen diesem zu, nachdem sie die Mittellinie überdribbelt haben.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen nach und tauschen mit den Anspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Zone an und mit, suchen sich ebenfalls wieder einen freien Anspieler auf der jeweils anderen Seite usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer in der Zone passen zu einem Außenspieler, die die Zuspiele direkt prallen lassen. Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Außenspieler halten je 1 Ball in der Hand und werfen einem entgegenkommenden Spieler zur An- und Mitnahme zu. Die Spieler in der Zone kontrollieren die Zuwürfe, passen zu den Anspielern zurück und bieten sich bei einem anderen Anspieler wieder zum Zuwurf an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Die Zuspiele jeweils in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Nach den Zuspielen zügig die Positionen tauschen.