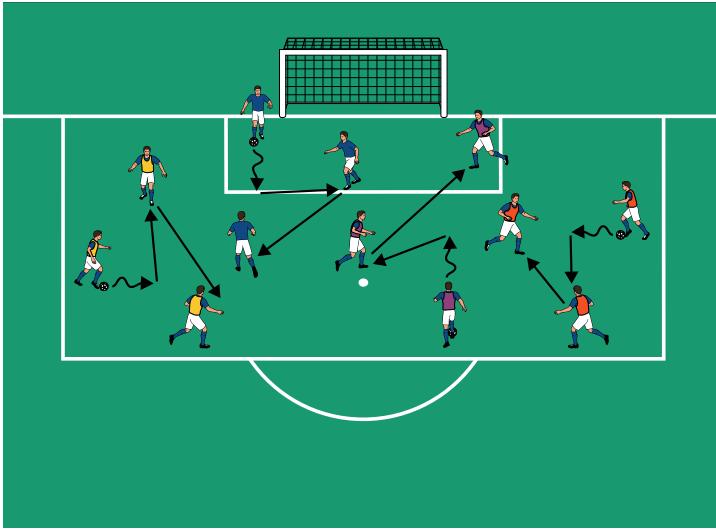


THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIELE IN 3ER-GRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ 3er-Gruppen bilden und einem Strafraum zuweisen.
- ▶ Je Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf in allen Gruppen:
 - Übung 1: Flache Zuspiele aus der Bewegung mit variantenreicher Ballkontrolle.
 - Übung 2: Jedes zweite Zuspiel direkt weiterleiten.
 - Übung 3: Jedes Zuspiel mit einer deutlichen Richtungsänderung an- und mitnehmen und kurz das Tempo steigern.
 - Übung 4: Halbhohe Zuspiele sicher kontrollieren.
 - Übung 5: Doppelpass-Spiel mit einem Partner, danach zu einem anderen Partner weiterleiten, der die nächste Doppelpass-Aktion startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele können auch als Flugbälle erfolgen.
- ▶ Dafür den Raum vergrößern.
- ▶ Zusatzaufgaben nach jedem Abspiel (z. B. kurze Antritte, zum Kopfball hochgehen, in die Hocke gehen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen stets den Raum beobachten und Zusammenstöße und Ballverluste vermeiden!
- ▶ Viele Ballkontakte verbessern die Ballsicherheit und -technik und gehören in jedes Aufwärmprogramm.
- ▶ Pass-Spiel über eine Mindestdistanz von 3 Metern fordern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.
- ▶ Zwischen den Übungen Stretching- und Kräftigungsübungen einbauen.