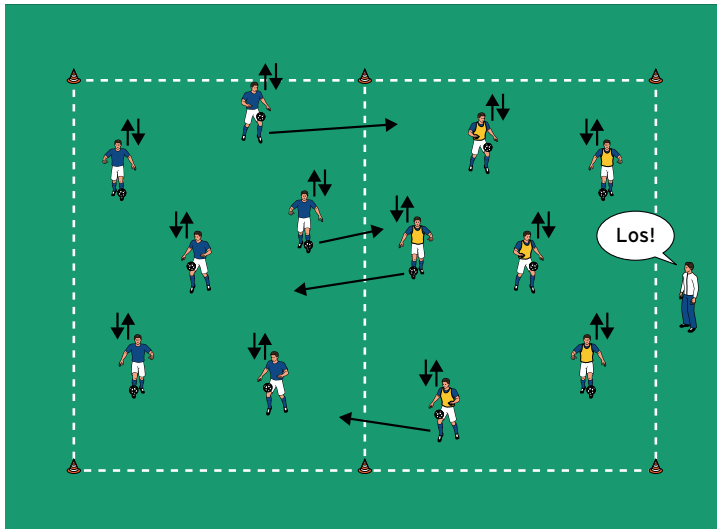


THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss jeder Spieler 10 mal jonglieren.
- ▶ Anschließend passen die Spieler ins andere Feld.
- ▶ Jeder Spieler sucht sich einen neuen Ball und passt nach dem Jonglieren wieder in das andere Feld.
- ▶ Der Trainer stoppt nach 90 Sekunden die Aktion.
- ▶ In welchem Feld sind weniger Bälle?

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen Jonglieraufgaben erfüllen:
 - Nur mit links/rechts jonglieren.
 - Abwechselnd je 2 x rechts und links.
 - Vom Fuß aufs Knie auf den Kopf usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen den Ball so ins andere Feld passen, dass er im Feld liegen bleibt.
- ▶ Nach Ablauf der 90 Sekunden müssen die Spieler alle Bälle prompt liegenlassen.