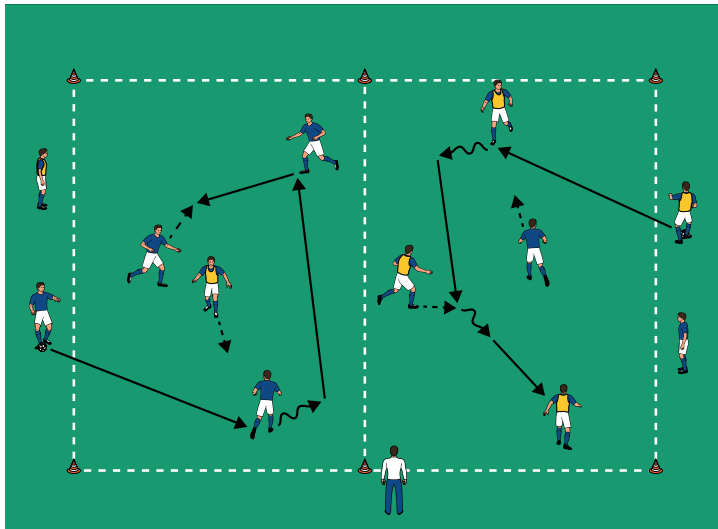


**THEMA: SCHNELLE RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING**



**AUFWÄRMEN 2:**

**3-GEGEN-1-DUELL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 2 Anspieler und 1 Störspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Anspieler zu seinen Mitspielern im Feld.
- ▶ Diese müssen nun 4 Pässe im 3 gegen 1 im Feld spielen und anschließend zum anderen Anspieler der Gruppe passen.
- ▶ Jedes Anspielerzuspield gibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 4 Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Spieler im Feld tauschen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach den 4 Pässen im Feld darf der Störspieler nicht mehr eingreifen.
- ▶ Die Spieler müssen nur noch eine Lücke im angrenzenden Feld suchen, um den Ball zum Anspieler zu passen.