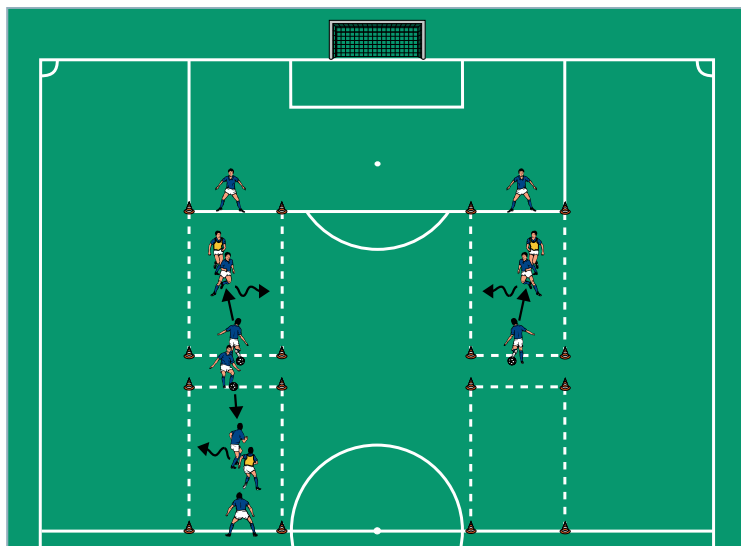


AUFWÄRMEN 2: 1-gegen-1-Abwehrverhalten II

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Pro Feld 2 Anspieler bestimmen und auf den Grundlinien postieren
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Anspieler passen zu den Angreifern ins Feld, die versuchen im 1 gegen 1 zum jeweils gegenüberliegenden Anspieler zu passen (= 1 Punkt).
- Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern und den gegnerischen Ballbesitzer über die jeweils andere Grundlinie zurückzudrängen (= 1 Punkt).
- Nach jeweils 5 Versuchen die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Angreifer dürfen die ersten Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger als Verteidiger so anlaufen, dass diese den Körper zwischen Ball und Gegner bringen müssen, um nicht schon bei der Ballannahme attackiert zu werden.
- Anschließend die Ballbesitzer aktiv in die Ecken 'steuern'.
- Darauf achten, dass die Verteidiger die Ballbesitzer zwar ständig unter Druck setzen, diese aber nie foulen!