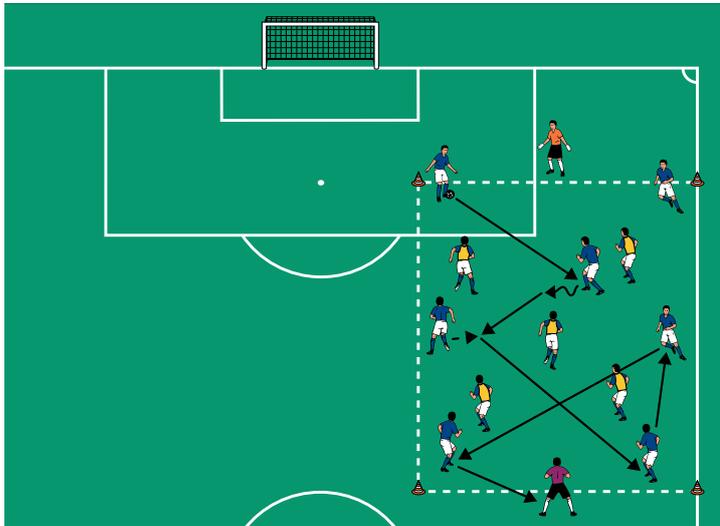


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

7 GEGEN 5 AUF 2 ZIELSPIELER

von Armin Friedrich (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Zielspieler benennen und jeweils hinter den Grundlinien aufstellen
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 mit dem Ziel, den Zielspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie anzuspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf den jeweils anderen Zielspieler.

VARIATIONEN

- ▶ Bei einer Balleroberung zunächst nach hinten zum Zielspieler passen, um jeweils von Zielspieler zu Zielspieler zu kombinieren.
- ▶ Im Feld in Gleichzahl agieren.
- ▶ Im 5 gegen 5 mit je 2 Zielspielern spielen.
- ▶ Im 6 gegen 4 mit je 2 Zielspielern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Zielspieler seitlich anbieten.
- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes bei Ballbesitz vollständig nutzen.