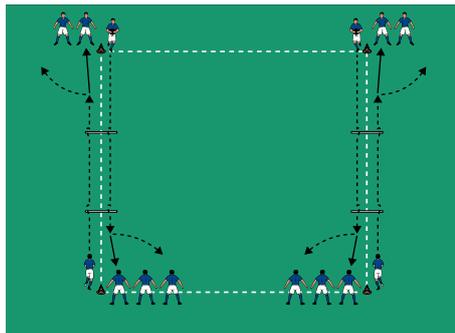
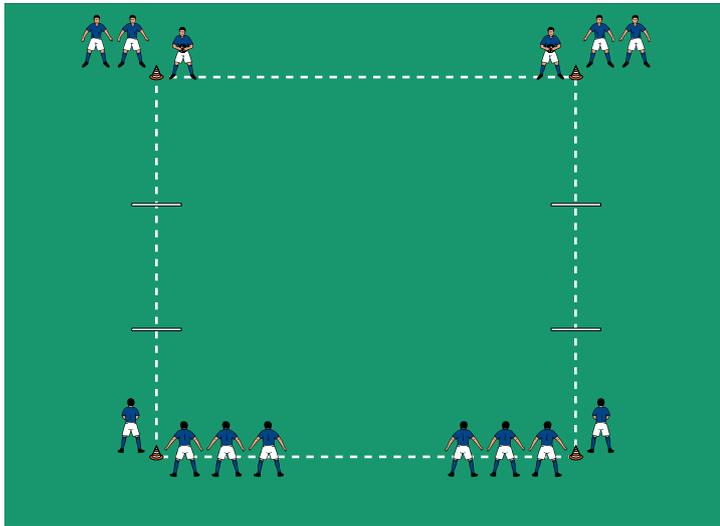
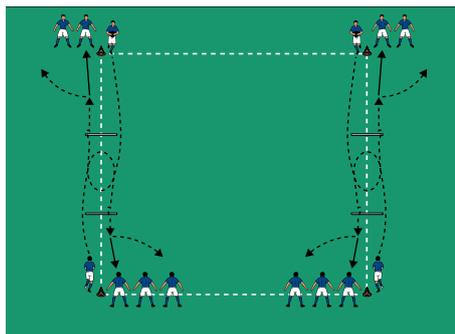


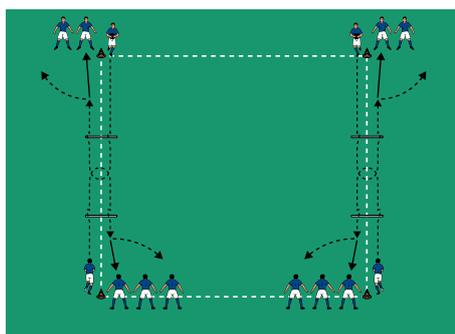
## THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

### KOORDINATIONS-TRAINING

#### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen im Abstand von 15 Metern zueinander aufstellen
- ▶ Zwischen jeweils 2 Starthütchen 2 Stangen in einem Abstand von 5 Metern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, überlaufen die Stangen mit dem Ball in der Hand zum gegenüberliegenden Starthütchen und werfen zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler auf der jeweils anderen Seite wieder an usw.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umlaufen sich die jeweils entgegenkommen Spieler gegenseitig und laufen dann zur gegenüberliegenden Seite.

#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen sich die entgegenkommenden Spieler und laufen zum eigenen Starthütchen zurück.

#### VARIATIONEN

- ▶ Das Überlaufen der Stangen variieren: Mit verschiedenen Schrittfolgen über die Stangen laufen.
- ▶ Den Ball rollen oder prellen.
- ▶ Durch die Stangen dribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen sollen möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Gegebenenfalls jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Als Vorbereitung auf die Zweikampfschulung den Mitspieler zwischen den Stangen mit Schulterkontakt oder eingehakten Armen umlaufen.