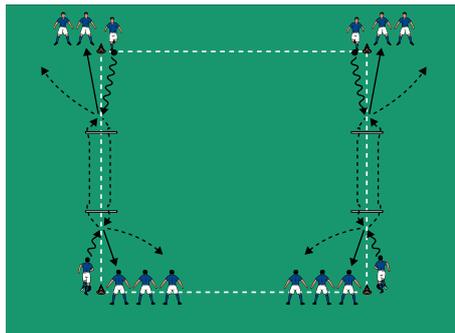
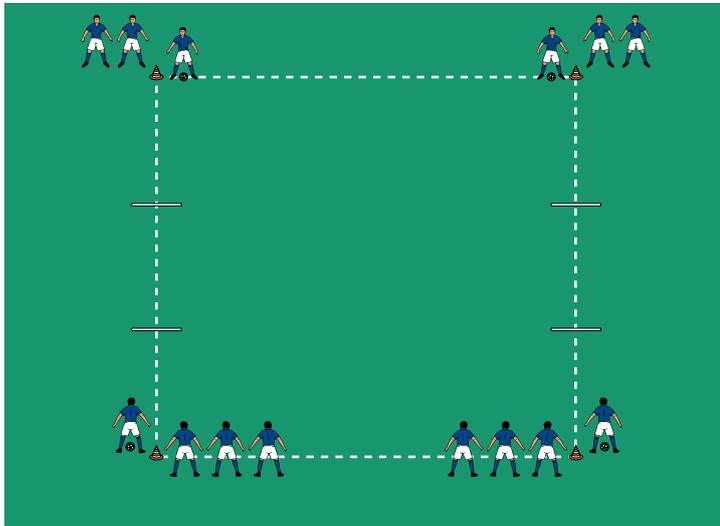
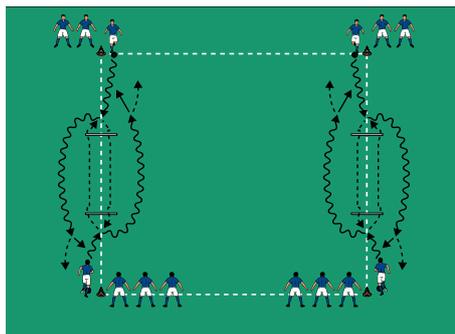


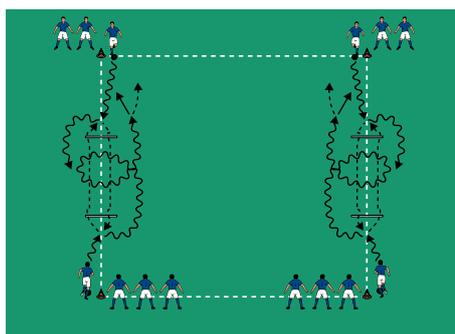
THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 2:

BALL-TRAINING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau von zuvor weiter verwenden

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln bis zur ersten Stange und lassen ihren Ball dort liegen.
- ▶ Anschließend überlaufen sie die Stangen zum jeweils anderen Ball und passen zum nächsten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne an und mit.
- ▶ Die Passgeber stellen sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler nach hinten mit und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln sich die Spieler zwischen den Stangen einmal, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Technik-Aufgaben möglichst sauber ausführen. Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!