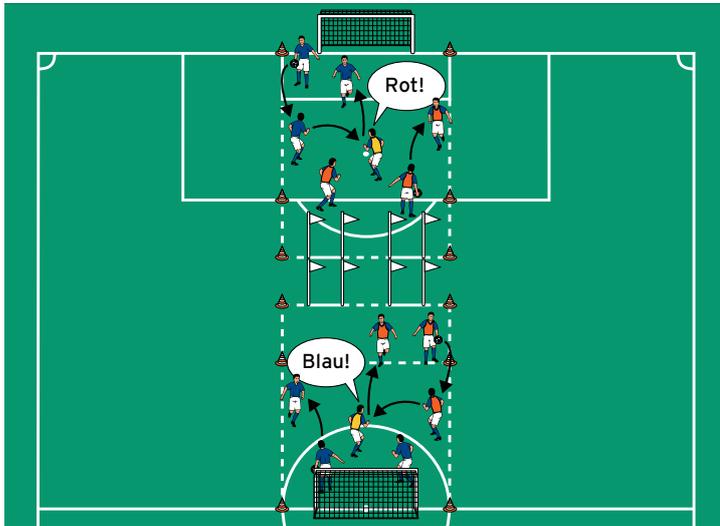


THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

REAKTIONS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 24 x 18 Meter große Felder mit je 1 Tor und 2 Stangentoren (Breite: 2 Meter) markieren
- ▶ 7 Meter vor den Stangentoren eine Endzone markieren
- ▶ In beiden Feldern jeweils 2 Teams zu je 3 Spielern sowie 1 Neutralen bestimmen
- ▶ Pro Feld 2 Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler werfen sich in beiden Feldern jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei beziehen sie auch den neutralen Spieler ein.
- ▶ Der neutrale Spieler ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufene Mannschaft erhält den Ballbesitz, das jeweils andere Team lässt ihren Ball liegen und wird 'Jäger'-Mannschaft.
- ▶ Das Ballbesitz-Team versucht, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen und anschließend zu einem Mitspieler in die Endzone zu werfen (= 1 Punkt).
- ▶ Das 'Jäger'-Team versucht, den Ball zu erobern (= 1 Punkt).
- ▶ Anschließend werfen sich die Teams bis zum nächsten Kommando wieder in den eigenen Reihen zu usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des 'Jäger-Teams' müssen versuchen, den Ballbesitzer für 2 Sekunden festzuhalten (= 1 Punkt).
- ▶ Die Teams passen sich in den eigenen Reihen zu und versuchen auf das Kommando des neutralen Spielers, in die Endzone zu kombinieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Trainingform dient dazu, die Grundlagen des Vorwärtsverteidigens wie das Reaktionsvermögen, die Sprintbereitschaft und das aggressive Anlaufen einzuüben.
- ▶ Darauf achten, dass das 'Jäger'-Team häufig im Sprint gegen den Ball arbeitet.
- ▶ Zielstrebig zum Ballbesitzer durchlaufen.
- ▶ Sofort 'zupacken' und in den Zweikampf kommen!