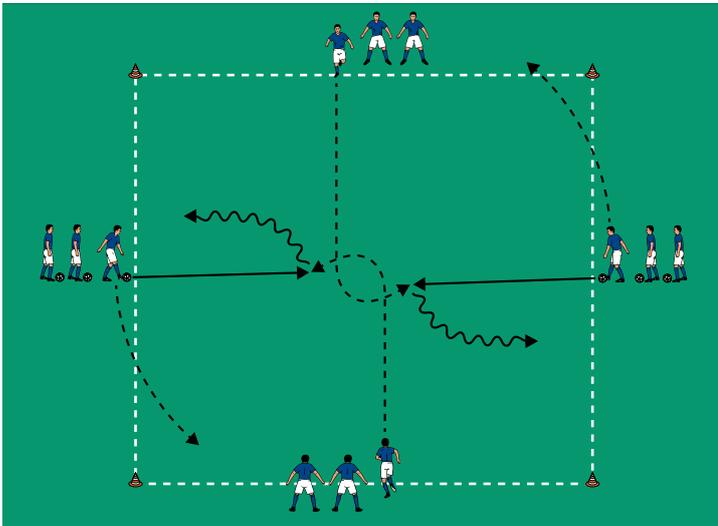


## THEMA: VARIABEL VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-SEITEN-AKTION

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mittig der Seitenlinien postieren
- ▶ Die Spieler an 2 gegenüberliegenden Seitenlinien haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten ins Feld, umlaufen einander und fordern einen Pass vom jeweils linken Spieler.
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel nach vorne an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen jeweils zur rechten Seitenlinie und stellen sich an.

##### VARIATIONEN

- ▶ Mit Schulterkontakt umlaufen.
- ▶ Mit eingehakten Armen umlaufen.
- ▶ Rückwärts umlaufen.
- ▶ Das Zuspiel zur anderen Seitenlinie an- und mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spieler im Feld mit einer Viertelrunde oder vollen Runde umlaufen.
- ▶ Mit jedem Pass starten die nächsten Spieler.
- ▶ Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.