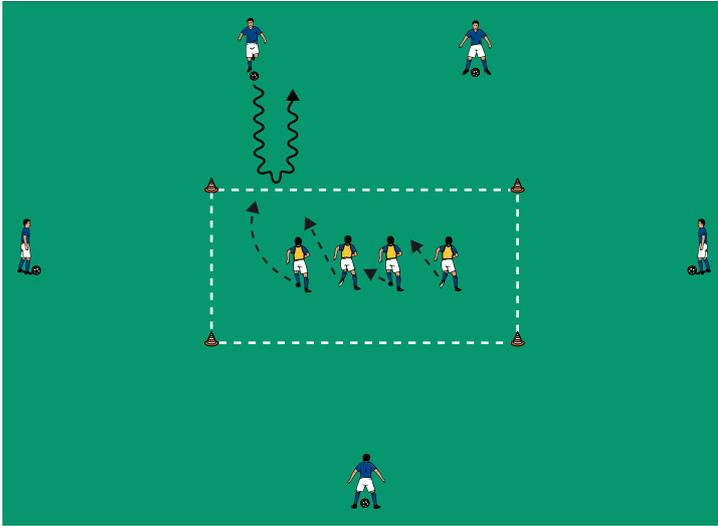


## THEMA: VERSCHIEBEN ZUM BALL



### AUFWÄRMEN 1:

#### VERSCHIEBEN I

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 10 Meter große Felder markieren (die Abbildung zeigt ein Feld)
- ▶ Je 4 Spieler als Viererkette in den Feldern postieren
- ▶ Etwa 15 Meter außerhalb je 5 Spieler mit Ball um die Felder verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln nacheinander jeweils von außen in Richtung Feld, drehen kurz vorher ab und dribbeln zur Ausgangsposition zurück.
- ▶ Die Spieler in der Viererkette verschieben entsprechend zu der jeweiligen Ballseite.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach einigen Durchgängen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Positionen der äußeren Spieler durchnummerieren und diese jeweils aufrufen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, durch das Feld zur jeweils anderen Seite durchzubrechen. Gelingt dies, so erhalten die Außenspieler 1 Punkt. Jede Balleroberung der Verteidiger im Feld ergibt 1 Punkt für die Verteidiger.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles Verschieben der Viererkette achten.
- ▶ Immer auf eine gegenseitige Absicherung durch leichte Staffelung nach hinten Wert legen ("Abwehrdreiecke bilden!").
- ▶ Die Abstände der Spieler in der Viererkette möglichst klein halten.