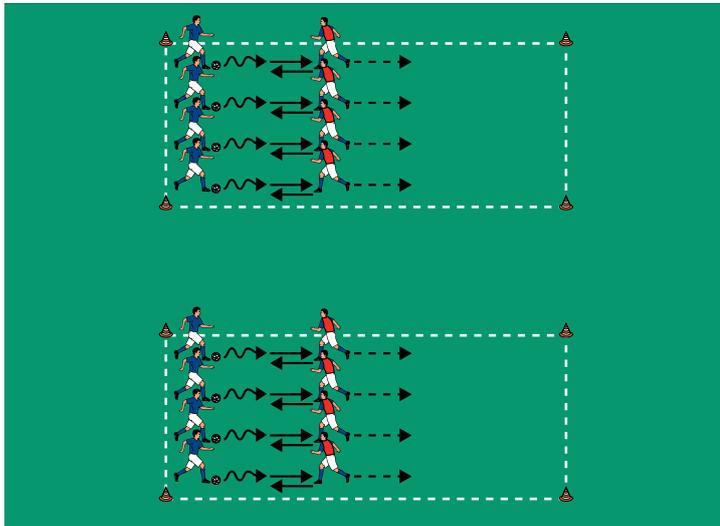


**THEMA: DEN GEGNER LENKEN – AUCH OHNE BALL BESTIMMEN, WO ES LANG GEHT!**



**AUFWÄRMEN 1:**

**LAUFKOORDINATION**

**ORGANISATION**

- ▶ Zwei 17 x 7 Meter große Felder markieren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Felder verteilen.
- ▶ In beiden Feldern die Hälfte der Spieler mit Bällen auf einer Grundlinie postieren, die anderen Spieler mit 3 Meter Abstand gegenüber aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln auf die Spieler ohne Ball zu.
- ▶ Die Spieler ohne Ball laufen rückwärts mit Blickrichtung zu den Ballbesitzern.
- ▶ Die Ballbesitzer spielen einen Pass auf die jeweils gegenüberlaufenden Spieler.
- ▶ Diese lassen den Ball im Lauf zurück klatschen und bewegen sich weiter rückwärts.
- ▶ An der Grundlinie wechseln die Spieler die Rollen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Ballbesitzer werfen die Bälle zu und die Spieler ohne Ball spielen per Volleyschuss zurück.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln die Spieler ohne Ball an (auch seitlich), sodass diese sich wie Verteidiger den Dribblings entsprechend anpassen und ausrichten müssen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Aktionsbereit sein: Leicht in die Knie gehen und auf dem Vorfuß laufen.
- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Beim Dribbling des Gegenübers stets eine diagonale Position einnehmen und so eine Seite anbieten (= Verteidigungshaltung)