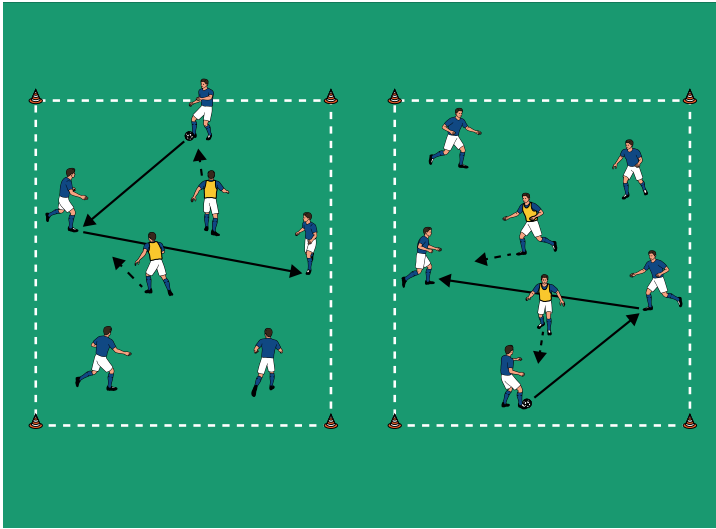


## THEMA: DEN BALL SICHER IN DEN EIGENEN REIHEN HALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 5 GEGEN 2

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei etwa 12 x 12 Meter große Felder abstecken.
- ▶ Jeweils 7 Spieler pro Feld.
- ▶ Zu Beginn in jedem Feld 2 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich auf den Feldlinien.
- ▶ Pro Feld 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ 5 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger in der Mitte.
- ▶ Die Angreifer versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- ▶ Erobert ein Verteidiger den Ball oder der Ball überquert die Spielfeldbegrenzung, tauscht der Angreifer, der den Ballverlust verursacht hat, die Aufgabe mit dem Verteidiger, der am längsten in der Mitte war.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Angreifer dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, sich 20-mal hintereinander zuzupassen, müssen die Verteidiger auch noch nach dem nächsten Ballgewinn in der Mitte verbleiben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dieser Übung sollten die Spieler bereits erwärmt sein. Darum vor Beginn ein gemeinsames Einlaufen und etwas Gymnastik durchführen.
- ▶ Die Torhüter in die Übung integrieren, da sie auch im weiteren Verlauf der Einheit viel im Feld mitspielen werden.
- ▶ Die Übung garantiert einen hohen Spaßfaktor.