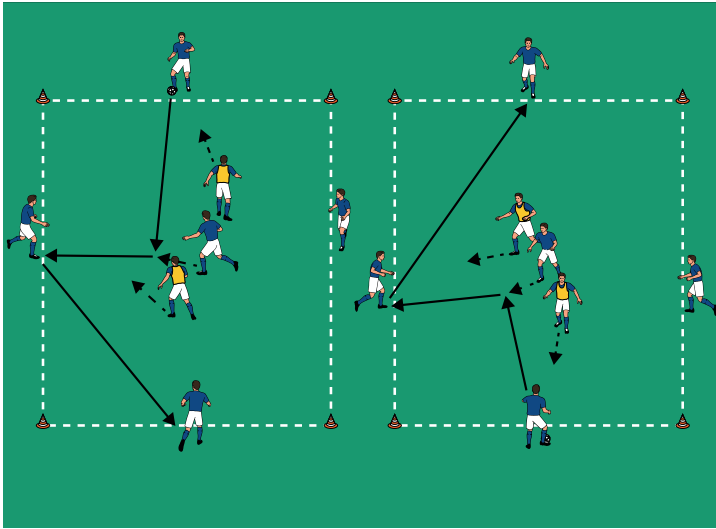


THEMA: DEN BALL SICHER IN DEN EIGENEN REIHEN HALTEN



AUFWÄRMEN 2:

2 GEGEN 1 PLUS ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden.
- ▶ In jedem Feld 5 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Je 4 Angreifer an den Linien verteilen, 1 Angreifer stellt sich in Feldmitte auf.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, möglichst oft zu ihrem Mitspieler in der Feldmitte zu passen, der die Zuspiele kontrollieren und sicher nach außen zurückpassen soll.
- ▶ Jedes erfolgreiche Zuspiel mit Prallenlassen ergibt 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen jetzt spätestens mit dem zweiten Kontakt abspielen.
- ▶ Nach Ballgewinn spielen die Verteidiger im 2 gegen 1 auf Ballhalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Pausen achten.
- ▶ Der Angreifer in der Mitte soll seinen Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen, um den Ball abzusichern.
- ▶ Nach einem Anspiel nach außen mit einer Temposteigerung sofort wieder anbieten.
- ▶ Den Angreifer und die Verteidiger in der Feldmitte regelmäßig wechseln.