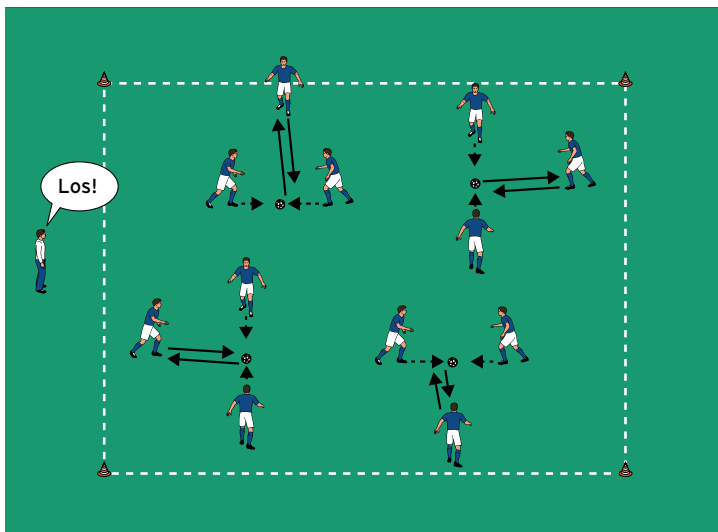


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



AUFWÄRMEN 2

ZWEIKÄMPFE MIT ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Das Feld aus Aufwärmen 1 weiter verwenden.
- ▶ Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen.
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ 2 Spieler jeder Gruppe sitzen sich zunächst mit dem Rücken zueinander in einem Abstand von etwa 1 Meter gegenüber.
- ▶ Den Ball legen sie jeweils zwischen sich.
- ▶ Auf ein Trainerkommando stehen sie schnellstmöglich auf und versuchen, den Ball zu sichern.
- ▶ Dabei dürfen sie den dritten Spieler der Gruppe jeweils einbeziehen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls mit dem Anspieler kombinieren, und der jeweils andere Spieler versucht, den Ball zurückzuerobern.
- ▶ Übungsdauer pro Durchgang: etwa 20 Sekunden.
- ▶ Anschließend den Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Übung aus dem Liegen (Bauch- oder Rückenlage) starten.
- ▶ Der Anspieler hat den Ball und passt zu dem Spieler, der zuerst aufgestanden ist.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer jeweils zum häufigen Zusammenspiel mit dem Anspieler auffordern.
- ▶ Darauf achten, dass der freie Anspieler möglichst direkt zum jeweiligen Passgeber zurückpasst.
- ▶ Zwischen den Aktionen Zuspielaufgaben oder Jonglieren in der 3er-Gruppe durchführen.