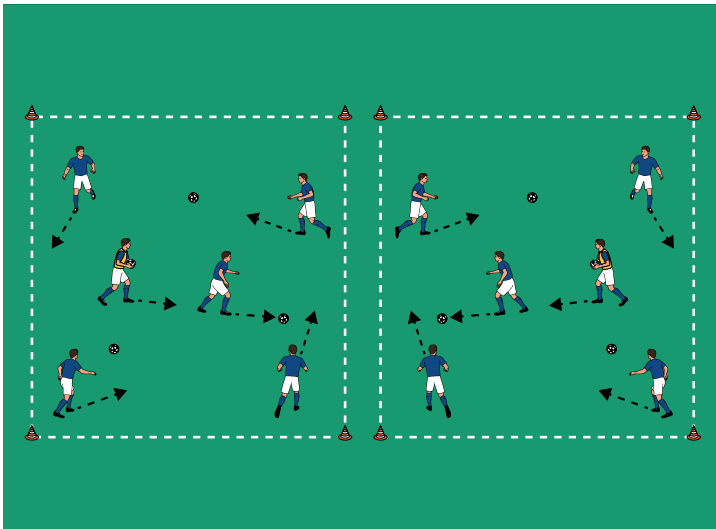


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



AUFWÄRMEN 1

BALLTICKER

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15x15 Meter große Felder errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen.
- ▶ Jeweils 3 Bälle pro Feld frei verteilen.
- ▶ Pro Feld je 1 Fänger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Der Fänger hat den Ball in der Hand und versucht damit, einen der freien Spieler abzuticken.
- ▶ Gelingt dies, wird der getickte Spieler neuer Fänger.
- ▶ Die Bälle dienen als "Freiinseln". Berührt ein Spieler den Ball mit seiner Hand, so kann er nicht gefangen werden.
- ▶ Die Freiinseln dürfen jeweils nicht länger als 5 Sekunden genutzt werden und auch nicht vom selben Spieler zweimal hintereinander.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Freiinseln reduzieren.
- ▶ Nur 1 Spieler darf jeweils einen der Bälle als Freiinsel benutzen.
- ▶ Die Bälle mit dem Knie berühren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Freiinseln kurz nutzen und nicht die vollen 5 Sekunden „ausreizen“.
- ▶ Dem letzten Fänger im anschließenden Durchgang eine kurze Verschnaufpause einräumen.
- ▶ Der Trainer sollte sich zwischen die Felder stellen, um beide Abläufe gut beobachten zu können.