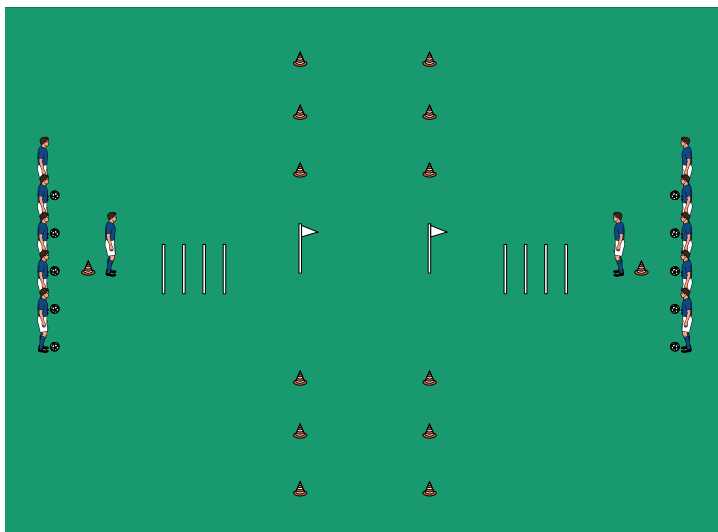
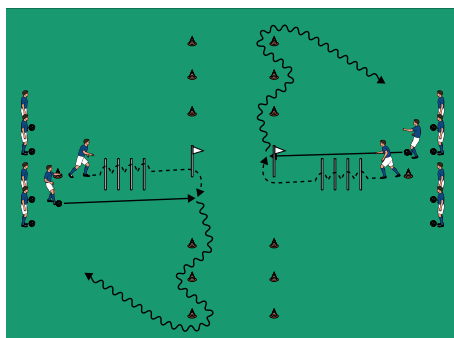


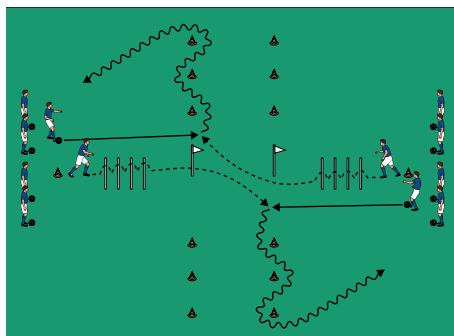
THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

PARCOURS UND BALLKONTROLLE

ORGANISATION

- ▶ Die Spieler in 2 Gruppen aufteilen.
- ▶ Je Gruppe mit 4 liegenden und einer stehenden Stange sowie jeweils 6 Hütchen einen Parcours errichten.
- ▶ Bis auf die Startspieler jeder Spieler mit Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Startspieler laufen über die liegenden Stangen und umlaufen die stehende Stange.
- ▶ Dort erhalten sie ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Dieses nehmen sie kurz an und mit und dribbeln durch den Hütchenslalom zurück zur Ausgangsposition.
- ▶ Der Passgeber über-/umläuft nach seinem Zuspiel die Stangen und erhält ebenfalls ein Zuspiel usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt laufen die Startspieler an der stehenden Stange vorbei und erhalten ein Zuspiel von der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Abschließend dribbeln sie durch den Slalomparcours auf der anderen Seite und stellen sich bei der dortigen Gruppe wieder an usw.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufübungen aus dem Lauf-ABC durchführen (z. B. Kniehebelauf, Sidesteps usw.).
- ▶ Der Passgeber ruft die Seite auf, zu der der Passempfänger durch den Hütchenslalom dribbeln soll.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine konzentrierte Ausführung der Laufaufgaben achten.
- ▶ Die Zuspiele schnellstmöglich in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Je nach Dribbelrichtung mit der Innen- oder Außenseite an- und mitnehmen und beidfüßig durch die Slalomparcours dribbeln.