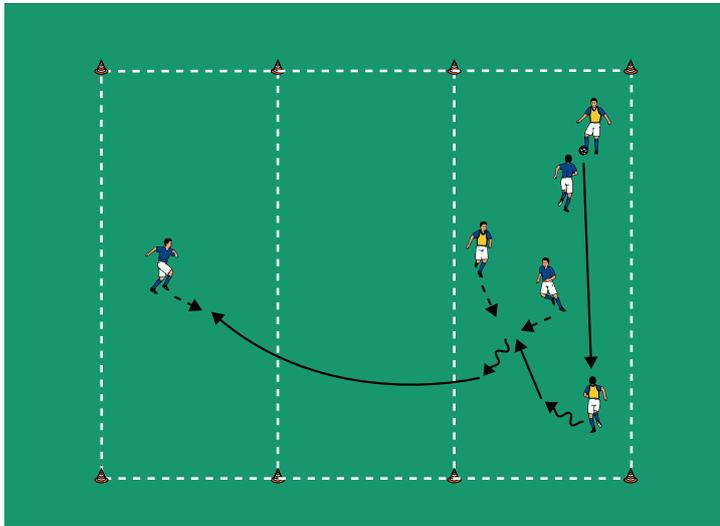


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

3 GEGEN 2

von Marcus Sorg (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 15 Meter große Felder in jeweils 3 gleich große Abschnitte unterteilen (die Abbildung zeigt eines der Felder)
- ▶ Die Spieler in vier 3er-Gruppen einteilen
- ▶ Jeweils 2 Gruppen pro Feld
- ▶ Vor Durchführung der Übungsform laufen sich die Spieler gemeinsam ein oder spielen sich in Kleingruppen locker zu

ABLAUF

- ▶ Jeweils 3 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger auf Ballsicherung in einer äußeren Zone.
- ▶ Der dritte Verteidiger wartet im anderen äußeren Abschnitt.
- ▶ Erobern die beiden Verteidiger den Ball, spielen sie zum Mitspieler im anderen Abschnitt und laufen dem Anspiel nach.
- ▶ 2 der 3 vorherigen Angreifer laufen ebenfalls in den anderen Abschnitt und versuchen, den Ball wieder zu erobern. Gelingt es ihnen, spielen sie in die andere Zone zurück usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Ballkontakte der 3er-Gruppen beschränken.
- ▶ Bei 10 Ballstafetten ohne Gegnerberührung erhält die 3er-Gruppe 1 Sonderpunkt.
- ▶ Bevor der Ball in den anderen Abschnitt gespielt werden darf, müssen beide Verteidiger den Ball berührt haben (für leistungsstarke Mannschaften).
- ▶ Der Ball darf beim Zuspiel in den anderen Abschnitt nicht in der Mittelzone aufkommen (für leistungsstarke Mannschaften).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es darf nicht immer der gleiche Spieler zurückbleiben.
- ▶ Nach der Hälfte der Zeit eine Dehn- und Kräftigungsphase durchführen.
- ▶ Die Mannschaften zwischen den Feldern wechseln lassen.