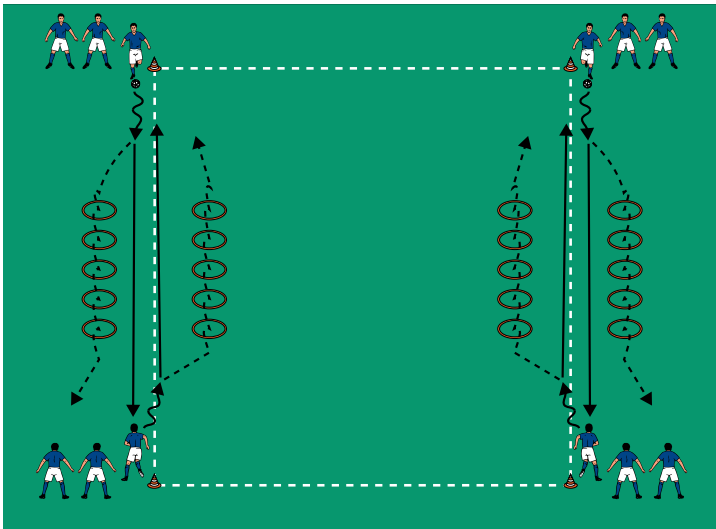


## THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



### AUFWÄRMEN 1:

#### REIFEN-KOORDINATION I

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck aufstellen
- ▶ Zwischen jeweils mit 2 Starthütchen mit je 5 Reifen auf einer Seite eine Gasse zum Passen bilden
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, die jeweils ersten sind in Ballbesitz

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln kurz an, passen zum Spieler gegenüber und durchlaufen die Reifen auf der rechten Seite mit jeweils einem Kontakt innerhalb des Reifens zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Der angespielte Spieler nimmt den Ball kurz an und mit, passt zum Spieler gegenüber und durchläuft ebenfalls die Reifen auf der rechten Seite mit jeweils einen Kontakt zum Starthütchen gegenüber.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen im Wechsel mit einem/zwei Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen seitlich durchlaufen.
- ▶ Die Reifen rückwärts durchlaufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht direkt passen, sondern immer mit zwei Kontakten spielen.
- ▶ Nach dem Pass sofort zum Lauf durch die Reifen starten.