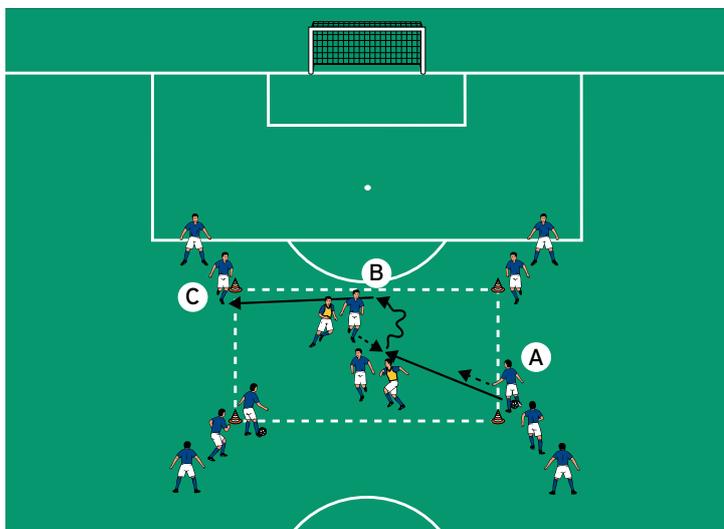


THEMA: BALL BEHAUPTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG UNTER GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 erhalten
- ▶ Die Stangentore entfernen
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und in der Feldmitte aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer von 2 Eckhütchen starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der bei der Ballkontrolle von einem Verteidiger in seinem Rücken unter Druck gesetzt wird.
- ▶ B nimmt in die Drehung mit und passt auf den diagonal gegenüberstehenden C weiter.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- ▶ C passt daraufhin zum neuen Spieler bei B, der ebenfalls in die Drehung an- und mitnimmt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.

VARIATIONEN

- ▶ Im Wechsel von den beiden Starthütchen spielen.
- ▶ Die Passempfänger dürfen die Zuspiele alternativ prallen lassen, und die Passgeber passen dann durch das Zentrum zum diagonal gegenüberstehenden Mitspieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Passempfänger zunächst teilaktiv bedrängen.
- ▶ Danach den Gegnerdruck kontinuierlich erhöhen und Körperkontakt aufnehmen.
- ▶ Als Passempfänger mit einer schnellen Drehung um den Verteidiger herum an- und mitnehmen und sofort weiterspielen.
- ▶ Schnell die Positionen wechseln, damit C sofort wieder zurück ins Zentrum passen kann.