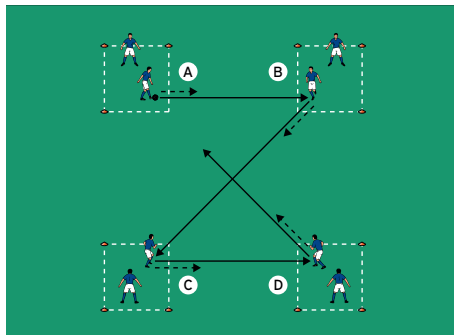
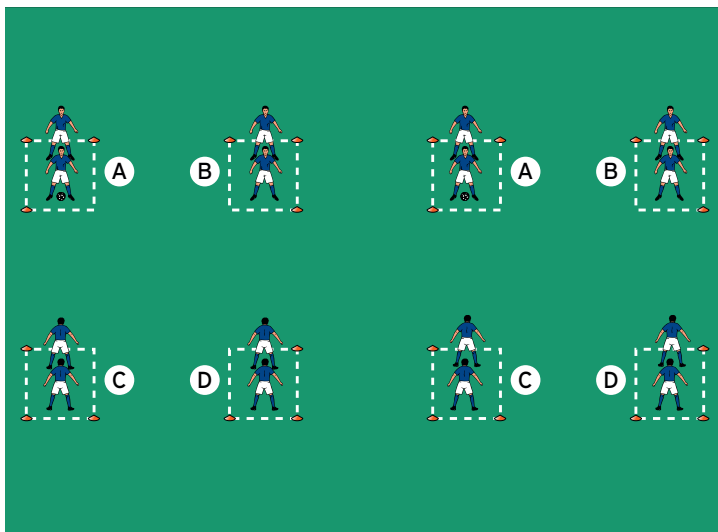


THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFPRESSING ERWEITERN



Übung 1

AUFWÄRMEN 2:

AN- UND MITNAHME IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jeweils 4 Quadrate zu einem großen Feld zusammenführen
- ▶ Die 4 inneren Eckhütchen der Quadrate entfernen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Anschließend passt C zu D, der auf A weiterleitet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Von Quadrat zu Quadrat im Uhr- oder Gegenuhrzeigersinn zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt zupassen.
- ▶ Das Passtempo kontinuierlich steigern.