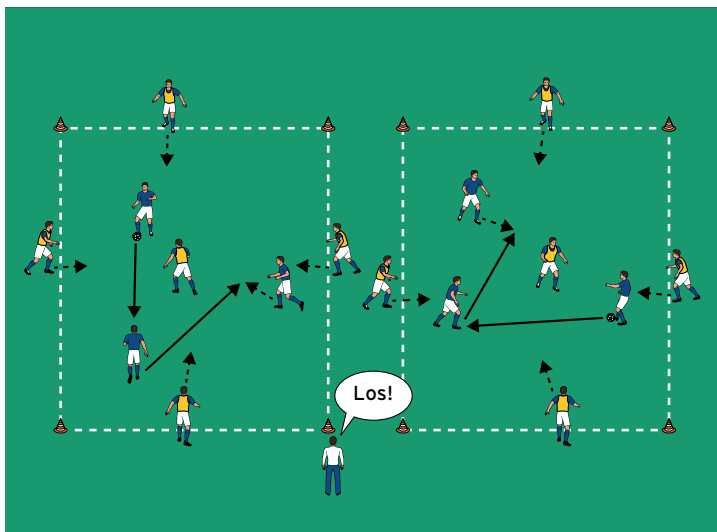


THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTES 3 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Feld 3 Angreifer und 5 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Verteidiger ins Feld und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ In welchem Feld wird zuerst der Ball erobert?
- ▶ Nach 3 Durchgängen die Angreifer wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Balleroberung müssen die Verteidiger selbst 5 Pässe spielen, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Die Verteidiger starten jeweils 3 Sekunden versetzt hintereinander ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für diese Übung müssen alle Spieler sehr gut aufgewärmt sein.
- ▶ Die Verteidiger müssen sich abstimmen, um möglichst schnell den Ball zu erobern.