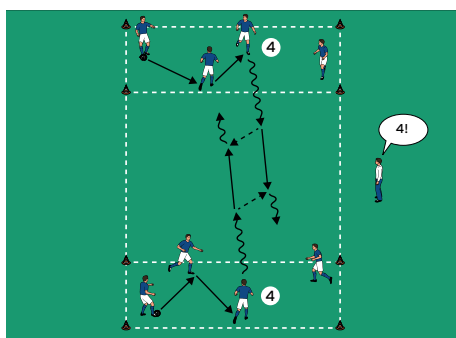
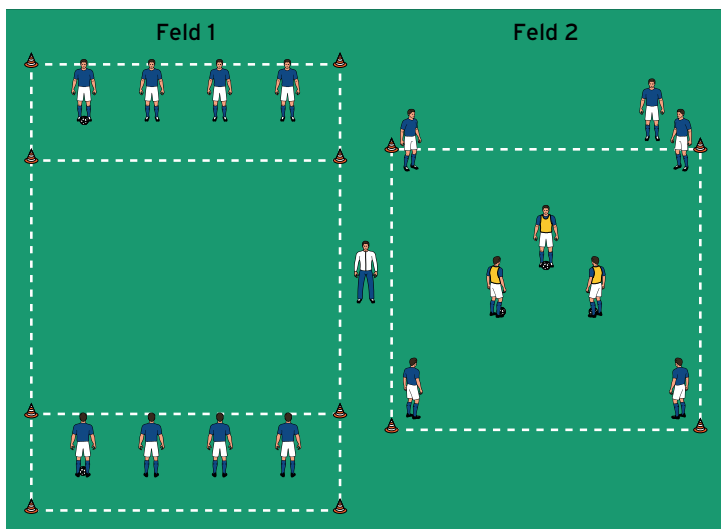
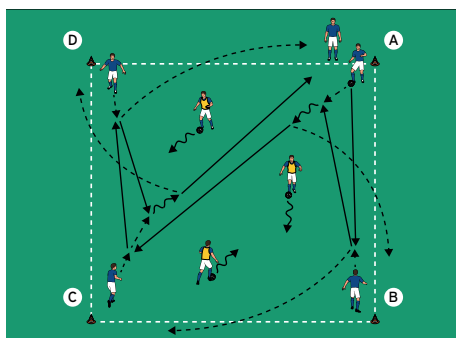


**THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFEN**



Feld 1



Feld 1

**AUFWÄRMEN 1:**

**BALLTAUSCH**

**ORGANISATION**

- ▶ Feld 1: Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit zwei 5 Meter tiefen Bewegungsräume markieren.
- ▶ Feld 2: Ein 15 x 15 Meter großes Hütchenquadrat errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

**ABLAUF FELD 1**

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen durchnummerieren.
- ▶ Die Spieler passen sich zu.
- ▶ Der Trainer ruft einen Spieler auf.
- ▶ Die jeweils Ballführenden passen zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe.
- ▶ Diese dribbeln ins mittlere Feld und tauschen dort die Bälle.
- ▶ Anschließend dribbeln sie mit ihrem neuen Ball ins eigene Feld zurück.

**ABLAUF FELD 2**

- ▶ 5 Spieler an den Eckhütchen postieren.
- ▶ 3 Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ A passt zu B, der zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A nach einem kurzen Dribbling zu C.
- ▶ Die Spieler C und D passen sich nach dem gleichen Muster zu.
- ▶ Nach jedem Pass rücken die Spieler eine Position weiter.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Den Spielern in Feld 1 zunächst keine Vorgaben zum Balltausch erteilen. Eigene Lösungswege zeugen von Kreativität!
- ▶ Nach einigen Durchgängen Kontaktbegrenzungen oder auch Finten vorgeben.
- ▶ Den Ball stets in Bewegung halten.