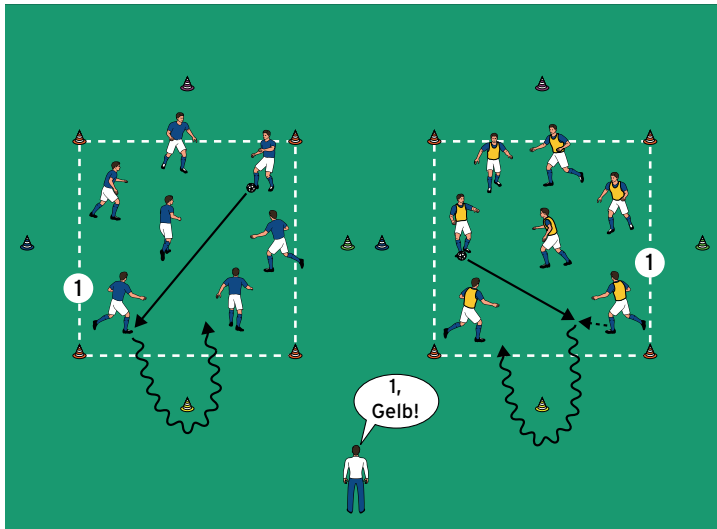


## THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBEN-REAKTION I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ Außerhalb jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler durchnummerieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst in freier Reihenfolge zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das vorgegebene Hütchen umdribbelt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nur die Farben vorgeben.
- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer umdribbeln die aufgerufenen Hütchen.
- ▶ 2 Farben vorgeben.
- ▶ Der Spieler, der zuerst beide Hütchen umdribbelt hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der aufgerufene Spieler muss sich zügig im Raum orientieren, um die aufgerufenen Hütchen schnell umdribbeln zu können.
- ▶ Gleichzeitig muss er das Zuspiel fordern und den Ball möglichst mit dem ersten Kontakt bereits in die entsprechende Richtung mitnehmen.
- ▶ Sofort nach dem Umdribbeln des Hütchens kann der Spieler zurück ins Feld passen. So sind die Pausen für die anderen Spieler möglichst gering.