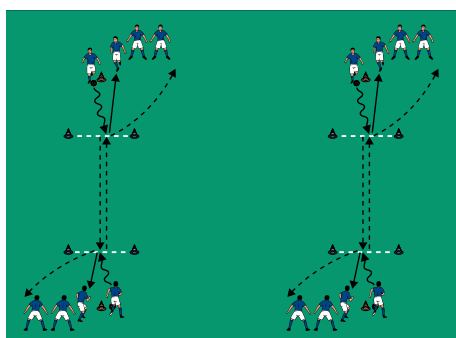
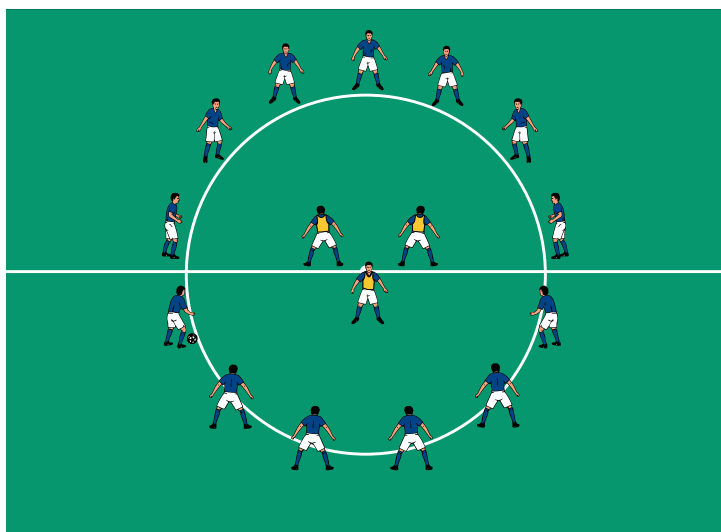
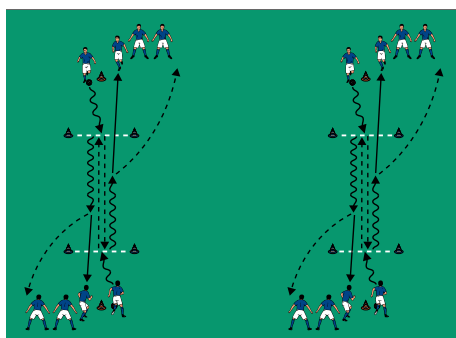


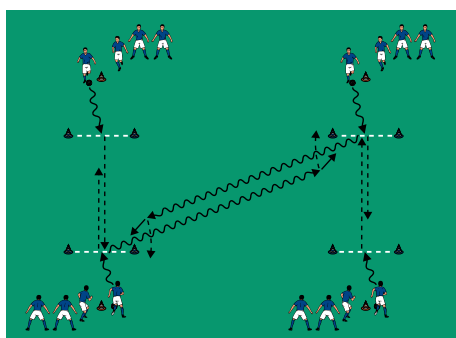
## THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

#### TECHNIK IM KREIS

##### ORGANISATION

- ▶ Einen Kreis markieren (Durchmesser: etwa 18 Meter)
- ▶ Die Spieler je nach Aufgabe verteilen
- ▶ Bälle bereithalten

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ 3 Spieler agieren als Verteidiger im Kreis.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich auf der Kreislinie.
- ▶ Die Außenspieler versuchen, sich im Direktspiel zuzuspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so tauschen sie mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, sowie seinen beiden Nebenspielern die Positionen und Aufgaben.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ 8 Spieler mit je 1 Ball auf der Kreislinie sowie alle übrigen Spieler ohne Ball im Kreis postieren.
- ▶ Die Spieler im Kreis laufen frei durch das Feld und bieten sich den Außenspielern zum Zuspiel an.
- ▶ Die Außenspieler passen zu den Spielern im Kreis, die die Zuspiele direkt prallen lassen.
- ▶ Verschiedene Zuspielarten vorgeben:
  - Mit rechts/links zuspielen.
  - Die Außenspieler werfen halbhoch zu.
  - Die Zuwürfe per Volleyschuss mit dem Voll- oder dem Innenspann zurückspielen.
  - Die Zuwürfe mit dem Oberschenkel annehmen und per Volleyschuss zurückspielen.
  - Die Außenspieler werfen hoch zu.
  - Die Zuwürfe mit der Brust oder mit dem Kopf annehmen und per Volleyschuss zurückspielen.
- ▶ Anschließend suchen sich die Innenspieler sofort einen neuen freien Außenspieler und bieten sich dort zum erneuten Zuspiel an usw.

##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundaufstellung wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt haben die Spieler im Feld die Bälle.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen zu einem freien Außenspieler, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- ▶ Anschließend nehmen die Innenspieler zu einem anderen freien Außenspieler an und mit, passen erneut usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Übung 1: Die Außenspieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Übung 3: Der Außenspieler nimmt das Zuspiel ins Feld an und mit und tauscht so mit dem Innenspieler die Positionen und Aufgaben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine präzise Ausführung aller geforderten Techniken achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht nur den jeweils nächsten Außenspieler anspielen, sondern stets abkappen und einen freien Außenspieler auf der jeweils anderen Seite suchen.
- ▶ Alle Spieler sollen dauerhaft in Bewegung sein, um sich bei den kalten Temperaturen gut zu erwärmen.