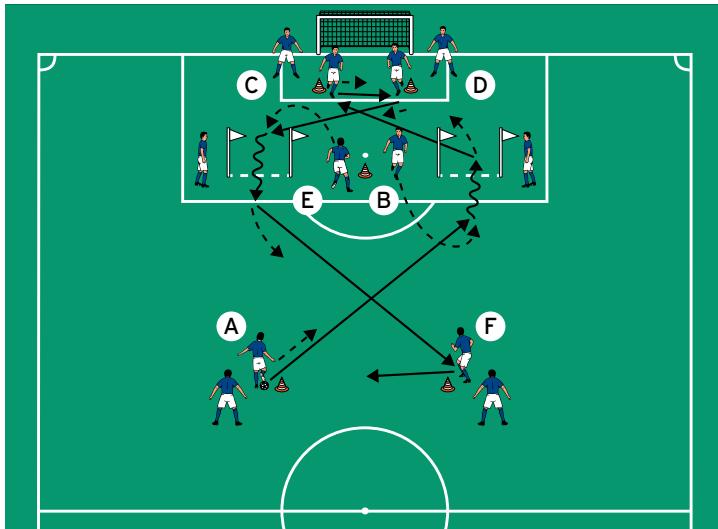


THEMA: ANGRIFFSVERHALTEN MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

OFFENE STELLUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt starten B und E und drehen bereits vor dem ersten Ballkontakt zur jeweils anderen Seite auf.
- ▶ A und D spielen jeweils in den Lauf zu.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ B und E lassen zunächst kurz auf A und D prallen und erhalten dann das jeweils nächste Zuspiel in den Lauf.
- ▶ B und E müssen beim Durchdribbeln der Stangentore eine frei wählbare Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ B und E müssen zunächst explosiv wegstarten und mit einem kleinen Bogenlauf sofort zur jeweils anderen Seite aufdrehen.
- ▶ Dabei sollen sie den Passgebern genau anzeigen, wohin sie die Zuspiele gespielt haben wollen.
- ▶ Die Zuspiele müssen stets in den gegnerfernen Fuß erfolgen, damit die Verteidiger im Rücken die Zuspiele nicht schon vor dem ersten Kontakt ablaufen können.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt mit hohem Tempo in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen und schnellstmöglich durch die Hütchentore dribbeln.