

THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

PASSEN IM 4 PLUS 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ 2 Teams im zentralen Feld postieren
- ▶ Ein Team in den Eckfeldern, sowie das andere in den anderen Außenfeldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaft in den Eckfeldern führt selbstständig dynamische Dehnübungen aus (z. B. Wade, hinterer Oberschenkel usw.).
- ▶ Die Mannschaft in den anderen Außenfeldern agiert als Anspieler.
- ▶ Die beiden übrigen Teams spielen im zentralen Feld im 4 gegen 4 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Teams durchwechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Das Größe des zentralen Feldes variieren.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaft laufen oder dribbeln zur Verbesserung der Grundlagen- ausdauer locker um das Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zentralen Feld stets in Bewegung sein und sich nach einem Abspiel sofort wieder anbieten.
- ▶ Darauf achten, dass die Wandspieler dauerhaft in Bewegung sind, um stets anspielbereit zu sein.