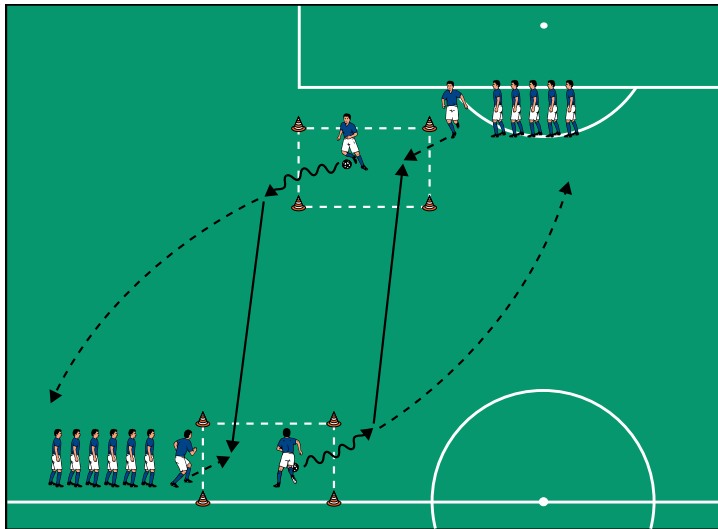


THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



AUFWÄRMEN 1:

**AN- UND MITNAHME
IN DIE BEWEGUNG**

ORGANISATION

- ▶ Zwei 6 x 10 Meter große Felder im Abstand von 18 Metern zueinander zwischen Strafraum und Mittellinie markieren
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils mit 1 Ball den Feldern zuweisen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler postieren sich mit dem Ball in den Feldern

ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die beiden ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig nach rechts um das vordere Eckhütchen und passen von außerhalb des Feldes zum jeweils nächsten ins Feld startenden Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zur Seite um das rechte vordere Eckhütchen mit und passen ebenfalls.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur gegenüberliegenden Seite nach, stellen sich dort wieder an usw.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Aufgabe erleichtern: Die hohen Zuspiele dürfen mit den Händen gefangen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Passempfänger nach Blickkontakt mit dem Passgeber explosiv in das Zuspiel 'hineinstarten'!
- ▶ Sofort in die Bewegung zur Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins stets in Passrichtung zum Mitspieler zeigt.
- ▶ An den Feldern ausreichend Ersatzbälle bereithalten.