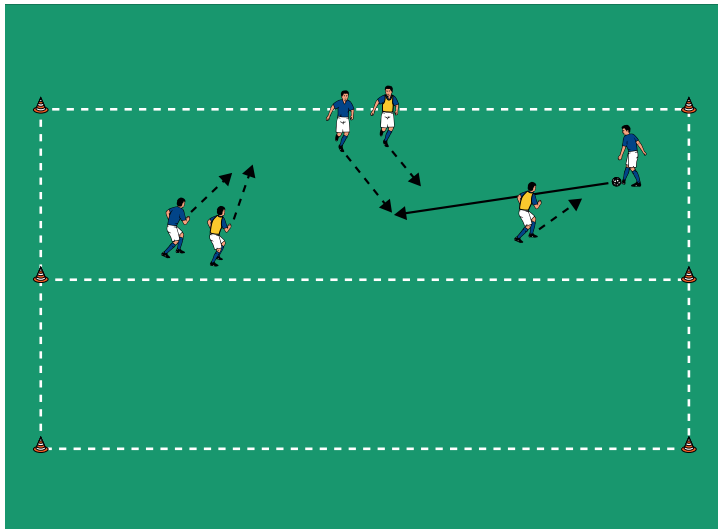


THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

3 GEGEN 3 VON FELD ZU FELD

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaft in vier 3er-Gruppen einteilen
- ▶ 2 etwa 30 x 15 Meter große Felder mit Hütchen abstecken und die Mittellinie markieren (die Abbildung zeigt 1 Feld)

ABLAUF

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 3 gegen 3 in einer Hälfte.
- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft versucht dabei, den Ball so oft wie möglich zu kombinieren, ohne dass ein Gegner an den Ball kommt.
- ▶ Für 5 erfolgreiche Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, muss sie schnellstmöglich in die andere Hälfte kontern, denn nur dort zählen ihre Zuspiele.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf, aber den Ball zuwerfen (mit Ball höchstens 3 Schritte).
- ▶ Bei leistungsstarken Spielern die Zahl der erlaubten Ballkontakte (beim Zuwerfen die Zahl der Schritte) begrenzen.
- ▶ Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt in der anderen Hälfte zurück, und die Angreifer haben eine 3-zu-2-Überzahl.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese laufintensive Übung mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen unterbrechen.
- ▶ Kommt kein Spielfluss zustande, das Spielfeld vergrößern.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger zusammenarbeiten, in Ballnähe möglichst eine Überzahl herstellen und den Gegner geschlossen unter Druck setzen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich getrennt auf.