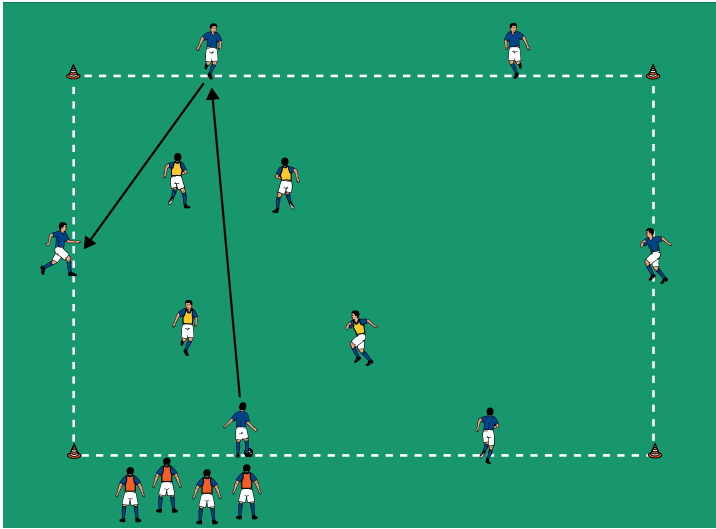


## THEMA: PRESSINGSITUATIONEN ERKENNEN UND ZIELSTREBIG NUTZEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### ANLAUFEN IM 4 GEGEN 6

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 4 Spieler im Feld sowie 6 an den Linien des Feldes postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb.
- ▶ Die Spieler an den Linien haben 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Außenspieler versuchen, sich im 6 gegen 4 zuzuspielen.
- ▶ Die Innenspieler versuchen, die Ballbesitzer anzulaufen und den Ball zu erobern.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen, ehe sie weiterspielen dürfen.
- ▶ 1 Spieler der Ballbesitzer als zentralen Mitspieler im Feld postieren und im 5 plus 1 gegen 4 spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten bereits gut erwärmt sein.
- ▶ Die 4 zentralen Spieler müssen die Außenspieler mit maximalem Tempo anlaufen.
- ▶ Den Ballbesitzer möglichst doppeln und die Passwege zu dessen ballnahen Mitspielern schließen.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Innenspieler müssen jeweils eine realistische Chance haben, den Ball zu erobern.