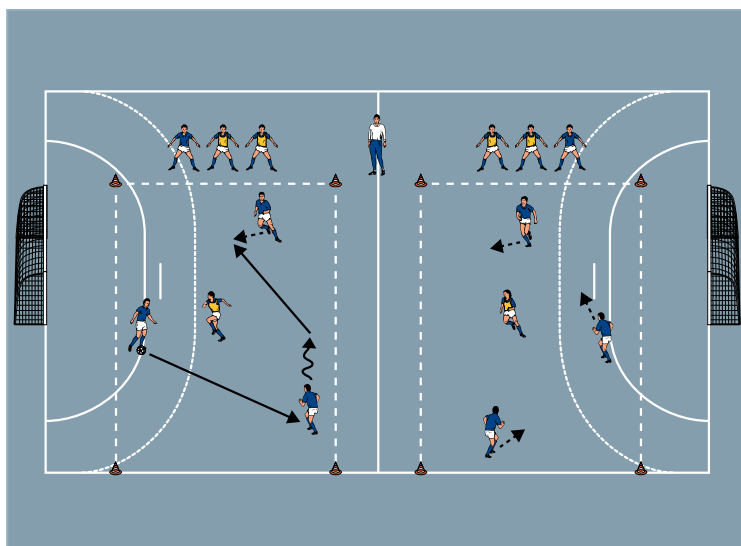


AUFWÄRMEN 2: Rotation im doppelten 3 gegen 1

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 10 Meter große Felder an einer Hallenseite nebeneinander markieren und zwischen den Feldern eine 3 Meter große Gasse lassen
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen und je 3 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern aufstellen
- Die Angreifer in einem Feld haben 1 Ball
- Die restlichen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Die Angreifer spielen im 3 gegen 1 auf Ballbesitz.
- Nach 3 Pässen untereinander verlagern sie in das andere Feld.
- Erobert der Verteidiger den Ball, spielt er ihn wieder zu einem Angreifer zurück.

Variationen

- Einen 2. Verteidiger in dem Feld aufstellen, wo kein Ball ist. Sobald der Ball in dieses Feld gespielt wird, wechselt der jeweils ballferne Verteidiger in das andere Feld.
- Die Angreifer spielen mit maximal 2 Kontakten.
- Erobert ein Verteidiger den Ball, schließt er auf ein Tor hinter dem Feld ab.

Tipps und Korrekturen

- Der Schwerpunkt dieser Übung liegt im Rotationsverhalten der Angreifer im freien Feld: Darauf achten, dass alle Angreifer stets in Bewegung sind und sich anbieten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die vorhandene Bande ins Passspiel einbauen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- Als Angreifer nicht an der vorderen Feldbegrenzung 'parken'.
- Laufwege nicht aufzeigen, sondern die Spieler selbstständig frei bewegen lassen.