

Übung 1	ABWEHR – MANNDECKUNG im RAUM	10 – 15 min
6 - 18	1 : 1 – Technikerwerb Grundposition	* *

Übungsziele:

1. Grundposition 1 : 1 zum Angreifer mit Ball finden
2. Abdrängen zur Wurfarmgegenseite
3. Ball im 1 : 1 – Spiel herausprellen

Übungsbeschreibung:

Zwei Mannschaften A / B stehen auf gegenüberliegenden Seiten eines Rechteckes. A versucht ohne Ball mit mehreren Körpertäuschungen gegen B einen Durchbruch zwischen dem Hütchentor bei B. Ziel ist es, dies ohne Berührung von B zu schaffen. B muss offensiv im Tiefenraum agieren. Nach dem Durchbruch nehmen sich A / B je einen Ball und werfen nacheinander von LA / RA aufs Tor.

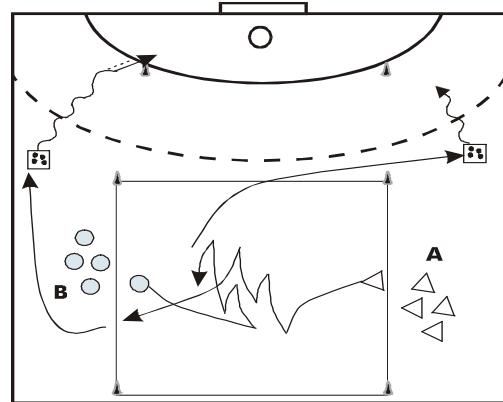
Variation:

- von verschiedenen Positionen werfen
- A agiert mit einem Ball prellend

Materialbedarf:

- ca. 6 Hütchen
- mehrere Bälle
- 2 kleine Kästen

Übungsablauf:



KORREKTUREN - 1:

- B muss A entgegen sprinten
- Kurz vor A Tempo herausnehmen
- Kontakt mit beiden Armen aufnehmen
- Die Vorwärtsbewegung von A mit den Armen abfangen „**Stoßdämpfereffekt**“

KORREKTUREN - 2:

- Den Gegner mit **leicht gebeugten** Armen annehmen und schnellstens **Gegendruck** aufbauen
- Mit **Körperkontakt begleiten**, bzw. abdrängen
- Die **Zehenspitzen zeigen immer in Laufrichtung**
- Leichte Beugung der Knie + Hüfte

Übung 2	ABWEHR – MANNDECKUNG im RAUM	10 – 15 min
6 - 18	1 : 1 – Technikerwerb Schrägstellung	*

Übungsziele:

1. Versetzte Grundposition 1 : 1 zum Angreifer mit Ball finden
2. Abdrängen zur Wurfarmgegenseite
3. Ball im 1 : 1 – Spiel herausprellen

Übungsbeschreibung:

Zwei Mannschaften A / B stehen auf gegenüberliegenden Seiten eines Rechteckes. A versucht ohne Ball mit mehreren Körpertäuschungen einen Durchbruch zwischen dem Hütchentor auf der Seite von B. Dabei muss er zuvor um das Hütchenhindernis (5 – 6 Hütchen stehen in der Mitte des Spielfeldes nebeneinander) in der Mitte des Rechteckes agieren. A und B dürfen nicht über das Hütchenhindernis laufen. B muss offensiv vor / hinter im Hütchentor agieren. Nach dem Durchbruch nehmen sich A / B je einen Ball und werfen von LA / RA aufs Tor.

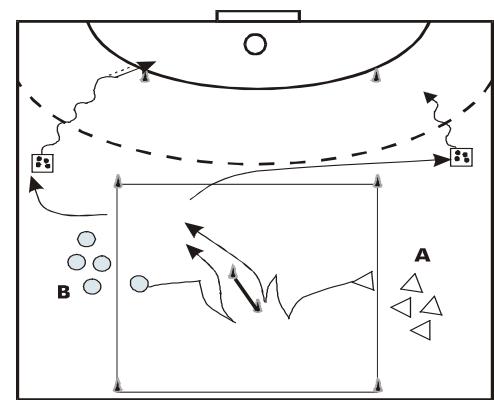
Variation:

- A agiert mit einem Ball prellend

Materialbedarf:

- ca. 6 Hütchen
- mehrere Bälle
- 2 kleine Kästen

Übungsablauf:



KORREKTUREN - 1 :

1. B muss A **schnellstens** entgegen sprinten
2. bewusst dem Angreifer die für ihn **ungünstige Angriffsposition „offen machen“**
3. B sollte den Angreifer A nachdem dieser das Hütchenhindernis passiert **hat mit beiden Armen Annehmen** - „**Stoßdämpfereffekt**“

KORREKTUREN - 2 :

- Dem Gegner durch die eigene Position den **Durchbruchsweg „vorgeben“**
- **Möglichst weit nach außen abdrängen**
- **Dreht A sich weg**, sofort mit der **Schulter Gegendruck aufbauen**