

Übung 11	ABWEHR – MANNDECKUNG im RAUM	10 – 15 min
4 - 18	1 : 1 – Start aus der Spielfeldecke / halbes Spielfeld	**

Übungsziele:

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

Übungsbeschreibung:

Paarweise mit einem Ball zusammen. A (rückwärts), B (vorwärts) bewegen sich im Abstand von ca. 2m, einen Ball zupassend, von einer Spielfeldecke zur ML. Ganz beliebig kann A einen 1 : 1 Preldurchbruch gegen B starten.

1. Ziel von B ist, dies regelgerecht zu verhindern
2. Ziel ist, den Ball herauszuprellen.

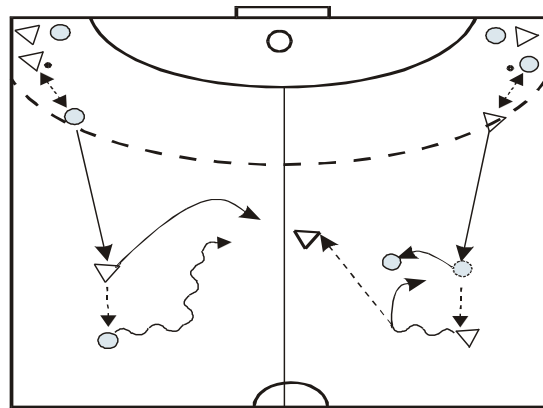
Variation:

- Ein Anspieler an der Spielfeldhalbierenden im Spiel
- 1 : 1 + 1 (siehe rechte Spielfeldhälfte).

Materialbedarf:

- Hütchen als Mittellinienbegrenzung
- mehrere Bälle

Übungsablauf:



KORREKTUREN - 1 :

- **Parallele Körperposition** zur Seitenlinie
- Der **Oberkörper zeigt zur Seitenlinie** hin
- Die **Fußspitzen zeigen in Torrichtung**, damit keine zeitraubende Hüftdrehung notwendig wird

KORREKTUREN -2 :

- Immer die **Außenbahn** für den Angreifer **öffnen**
- Immer **gut versetzt** zum Angreifer **mitbewegen**
- **Kontakt** mit der **körperfernen Hand** aufbauen
- Mit der **anderen Hand** den **Ball herausprellen**

Übung 12	ABWEHR – MANNDECKUNG im RAUM	10 – 15 min
4 - 18	1 : 1 + 1 – Start am 7m Punkt	**

Übungsziele:

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

Übungsbeschreibung:

A (rückwärts), B (vorwärts) bewegen sich im Abstand von ca. 2m, einen Ball zupassend, vom 7m Punkt zur ML. Ganz beliebig kann A einen 1 : 1 Preldurchbruch gegen B versuchen. Gelingt nicht gleich ein Durchbruch, kann A zu einem Anspieler passen und sich nochmals freilaufen – Neubeginn.

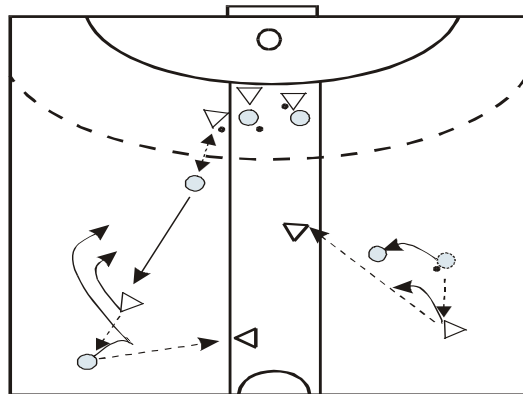
Variation:

- Der Abwehrspieler darf nur mit einem Arm agieren
- Der Abwehrspieler agiert ohne Armeinsatz

Materialbedarf:

- Hütchen als Mittellinienbegrenzung
- mehrere Bälle

Übungsablauf:



KORREKTUREN - 1 :

- Parallele Körperposition zur Seitenlinie - der **Oberkörper parallel zur Seitenlinie** hin
- Die **Fußspitzen zeigen in Torrichtung**, damit keine zeitraubende Hüftdrehung notwendig wird

KORREKTUREN -2 :

- Immer die **Außenbahn** für den Angreifer **öffnen**
- Immer **gut versetzt** zum Angreifer **mitbewegen**
- **Kontakt** mit der **körperfernen Hand** aufbauen
- Mit der **anderen Hand** den **Ball herausprellen**