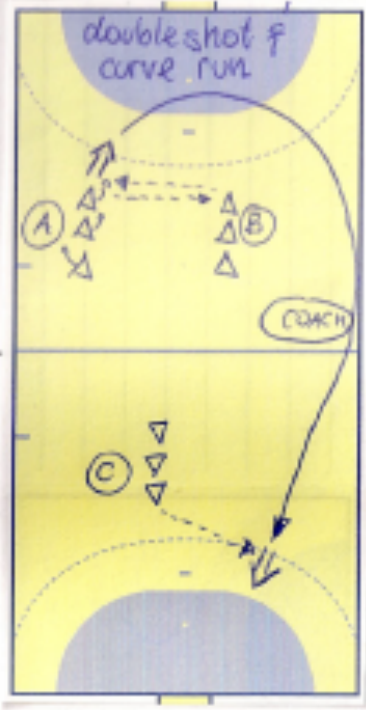


Warm Up in Dreier Gruppen:

- Dynamisch mit einem Ball, Seitenlänge des Dreiecks etwa 2-3m, freie Bewegung im Turnsaal,
- Vorgabe der Passhand: links, rechts, beidarmig, Gegenteil (zB mit Vorzeigen vom Coach)
- Wechsel der Passrichtung auf Pfiff, Raub des gegnerischen Balls erlaubt (mitzählen)
- Piggy in the Middle: statisch, mit Bewegung nach dem Pass, im kleinen Quadrat, ohne Lob

Aufwärmspiele

- Ingeball = 4er Gassenball (siehe Ballgames)
- Simiball: indirekter Gurkenpass unter einem Mitspieler oder Gegner zB auf 3

Name :: idea from :: focus	Beschreibung
<p>Doppelwurf & Kurvenlauf Grundidee von Herbert Lastowitzka: Parallelstoß, Rückraumwurf, Konter, Easy shots, Passtiming</p> 	<p>Es gibt drei Gruppen auf dem Feld: Gruppe A jeder mit einem Ball, Gruppe B ohne Ball und Gruppe C jeder mit einem Ball. Der erste Spieler der Gruppe A passt zum ersten Spieler der Gruppe B, dann kommt ein Parallelpass zurück zur Gruppe A, und A wirft außerhalb der 9m Linie (Rückraumwurf). Nach dem Wurf läuft der Werfer auf die andere Seite (hinter dem Coach: Kurvenlauf) und bekommt vom ersten Spieler der Gruppe C einen Pass, der er etwa auf 7m abschließt (Konterwurf). B holt den Ball nach As Wurf und stellt sich hinter der Gruppe A an. A nimmt seinen eigenen Ball nach dem Konterwurf und stellt sich hinter C an. C stellt sich ohne Ball hinter der Gruppe B an.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Seitenwechsel: Wechsel auf den Positionen A & B und nach dem Rückraumwurf läuft der Spieler den Kurvenlauf auf die andere Seite . Kreuzung auf der Rückraumposition (A / B) . Blocken nach der Kreuzung (A / B)

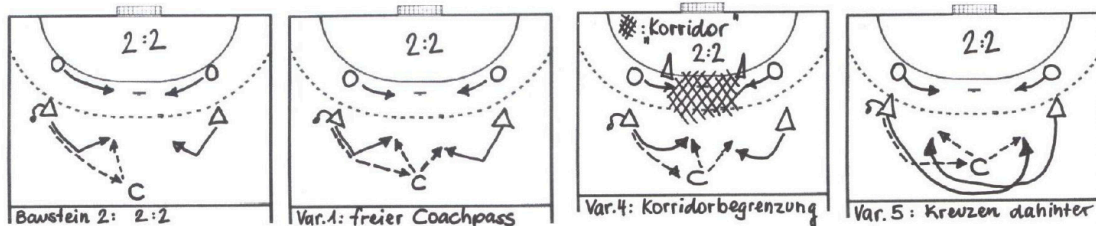
Baustein 2: 2 : 2 mit dem Coach als Anspieler

Beschreibung. Geübt wird auf ein Tor, der Coach steht mit dem Rücken zur Mittellinie auf etwa 11 – 15 m auf Torhöhe und fungiert als (erster) Anspieler.

Die Spieler gehen paarweise zusammen und stellen sich an der linken oder rechten Flügelposition an. Von der linken und rechten Seite läuft jeweils ein Paar zeitgleich mit dem anderen Paar in Richtung Coach weg.

Die jeweiligen hinteren Spieler (= Abwehrspieler) starten von ca 6 m, die beiden vorderen Spieler (= Angriffsspieler) starten von jeweils 9 m.

Einer der beiden Angriffsspieler hat einen Ball, den er in Richtung Coach zweimal tippen darf. Der Coach spielt den ballführenden Angriffsspieler an, und beide Angriffsspieler versuchen, sich gegen die beiden Abwehrspieler durchzusetzen.


Varianten

1. **Freier Coachpass.** Der Coach spielt nicht nur stur den ballführenden Angreifer an, sondern kann auch den „Nichtballführer“ anspielen. So läuft der Abwehrspieler, der dem balllosen Angreifer zugeteilt wird, nicht Gefahr, dass er passiv abwartet. Jetzt müssen beide Abwehrspieler darauf gefasst sein, dass „ihr“ Angreifer den Ball erhält (Förderung des *peripheren Sehens*).
2. **Tippverbot.** Nach dem Pass des Coaches darf nicht mehr getippt werden. Das Tippverbot kann über bestimmte Spieler „verhängt“ werden (zb spielstarke Spieler).
3. **Zweimal Tippen.** Nach dem Pass des Coaches darf nur mehr zweimal getippt werden.

Grundidee von Bert Bouwer (2004) modifiziert von Roman Filz im unveröffentlichten Skriptum „Bausteine für die offensive Deckung“, Bregenz 2005.