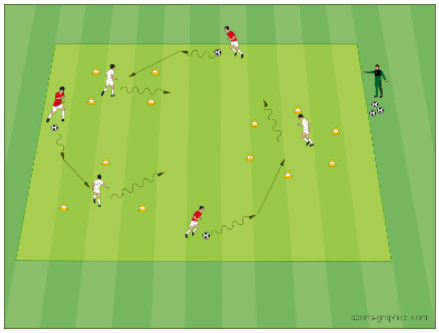
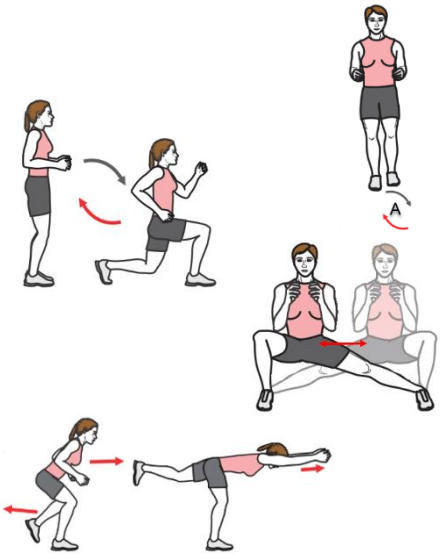
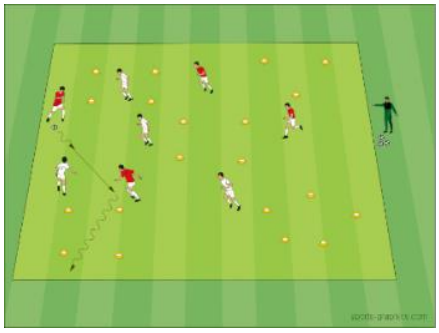
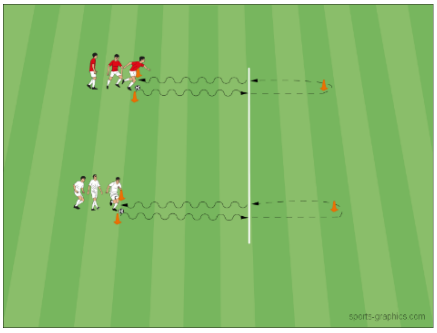
Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten

☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten	
Fokus (TE/TA/PE)	TE: 1. Ballkontakt und Dribbling (raumgewinnendes Dribbling)	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Aus den Zonen dribbeln** Die roten Spielerinnen führen den Ball frei und passen ihn zu den weissen Spielern, die aus ihrer Zone dribbeln. Danach nehmen die roten Spielerinnen ihren Platz ein. Varianten: - Grösse der Zonen verändern - Es muss auf einer anderen Seite aus der Zone gedribbelt werden, als der Ball reingespielt wurde	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' *Zwischen den Wiederholungen werden jeweils zwei Präventions-Übungen zur Körperstabilität durchgeführt.* Coaching - 1. Ballkontakt in den freien Raum mit einer engen, rhythmischen Ballführung
	**Körperstabilität (Prävention)**	
	Fussgelenk / **Alphabet balancieren**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus
	Knie / **Dynamische Ausfallschritte**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus und bildet einen rechten Winkel
	Hüfte / **Mobilität in tiefer Position**	Von der Seite: die Fersen sind immer in Kontakt mit dem Boden und der Blick ist nach vorne gerichtet
	Hamstrings / **Dynamische Standwaage**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie im Standbein ist leicht gebeugt / das andere Bein sowie der Oberkörper so waagerecht und gestreckt wie möglich halten
	Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''	

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**4 gegen 4 mit Dribbelzonen** Erzielen eines Punktes, wenn eine Spielerin erfolgreich mit dem Ball durch eine Zone dribbelt. Varianten: - Den Ball in den Zonen mitnehmen (ohne Druck des Gegners) und aus der Zone dribbeln	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - 1. Ballkontakt in den freien Raum mit einer engen, rhythmischen Ballführung

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Dribbling und Sprint** Je eine Spielerin jeder Mannschaft dribbelt den Ball bis zur Linie, stoppt ihn dort, sprintet um die Pylone, nimmt den Ball wieder mit und dribbelt zurück durch das Pylonentor. 1 Punkt pro Durchgang für das Siegerteam. Varianten: - Den Ball für den nächsten Spieler stoppen = Stafette - Abschnitte mit und ohne Ball tauschen	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2' Optisches Startsignal verwenden