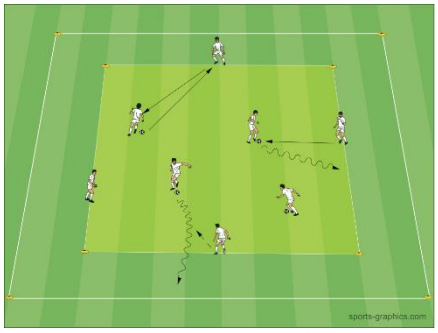
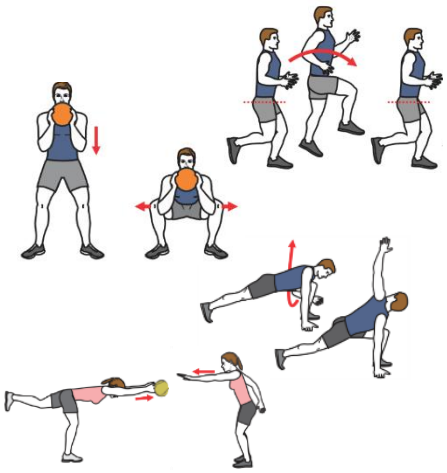
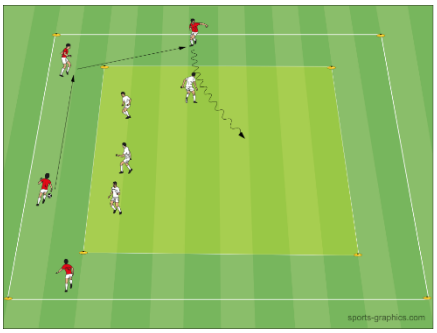
Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten

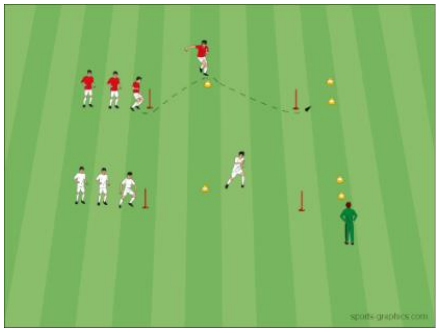
☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten	
Fokus (TE/TA/PE)	TE: 1. Ballkontakt und Dribbling (gegnerüberwindendes Dribbling)	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Doppelpass und Dribbling** Die Spielerinnen dribbeln frei im inneren Feld und spielen einen Doppelpass mit den Spielern auf den Seitenlinien des inneren Feldes, um diese anschliessend auszudribbeln und aus dem Feld zu kommen. Anschliessend wechseln die Spielerinnen die Aufgaben.	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 - Finte mit Körpertäuschung - Rhythmuswechsel nach der Finte



Körperstabilität (Prävention)		
Fussgelenk	**Einbeinsprünge vorwärts**	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne gerichtet und der Blick geht nach vorne
Knie	**Kniebeuge mit Spannung**	Von der Seite: Fersen auf dem Boden, Oberkörper gerade (Schulter nach hinten ziehen) und Blick nach vorne richten
Hüfte	**Worlds Greatest Stretch**	Von vorne: Schultern sind in einer Linie mit dem Arm Von der Seite: Position halten und die hintere Fussspitze in den Boden drücken (Bein gestreckt und Becken anheben)
Hamstrings	**Standwaage mit Partner/in**	Von vorne: keine Rotation bei den Schlägen auf den Ball zulassen (Position stabil halten)
Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''		

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**4 gegen 4 ins Feld dribbeln** Das rote Team spielt mit dem Ball in der Aussenzone mit dem Ziel in den Innenbereich zu dribbeln. Dies ergibt einen Punkt. Die weissen Spielerinnen versuchen dies zu verhindern und dürfen dabei nicht in die Aussenzone. Aufgabenwechsel bei Balleroberung. Varianten: - Dribbeln, um aus dem Innenbereich zu gelangen - Form und Grösse des Feldes verändern	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Finte mit Körpertäuschung - Rhythmuswechsel nach der Finte

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Laufduell mit Richtungswechseln** Je ein Spieler pro Team sprintet auf ein Signal die markierte Strecke. Die Gewinnerin, erhält einen Punkt für ihr Team. Varianten: - Anzahl der Richtungswechsel erhöhen - Winkel der Laufwege verändern - Als Stafette durchführen	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2' Optisches Signal verwenden