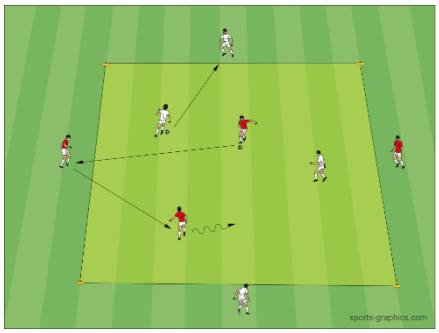
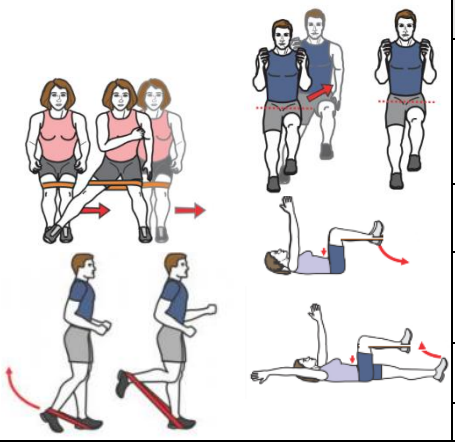
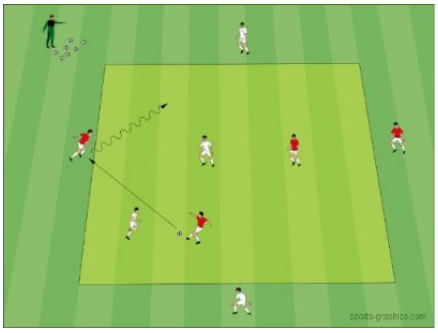
Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen

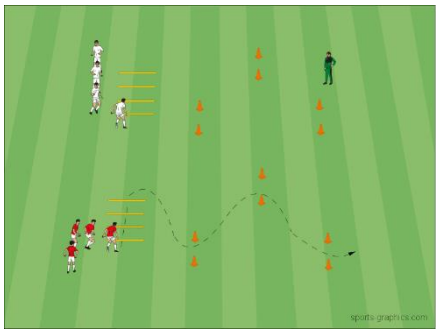
☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen	
Fokus (TE/TA/PE)	TE: 1. Ballkontakt und Pass	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Passspiel im Team von Seite zu Seite** Jedes Team hat einen Ball und zwei gegenüber voneinander positionierte Spielerinnen ausserhalb des Feldes. Das Ziel ist es, in freier Ballzirkulation von einer Seite auf die andere zu spielen. Variante: - Der angespielte Aussenspieler kommt mit dem 1. Ballkontakt ins Feld und die Passgeberin nimmt seine Position ein	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 - Mit dem 1. Ballkontakt die Folgeaktion (Pass) vorbereiten - Flache, scharfe Pässe



Körperstabilität (Prävention)		
Fussgelenk	**Einbeinsprünge seitlich**	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	**Miniband Side Steps**	Von vorne: Miniband immer unter Spannung halten
Hüfte	**Dead Bug**	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt
Hamstrings	**Leg Curl mit Miniband**	Von vorne: Knie bleiben hüftbreit Von der Seite: Standbein leicht gebeugt
Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''		

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4** Start im 2 gegen 2. Das Ziel ist es, nach mindestens drei Pässen im Feld mit einem Pass die Aussenspieler ins Spiel zu bringen. Diese kommen mit dem 1. Ballkontakt ins Feld. Welches Team hat zuerst alle Spielerinnen im Feld und 3 Pässe gespielt? Variante: - Mindestanzahl Pässe bevor ein Aussenspieler angespielt werden kann verändern (erhöhen oder reduzieren)	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Mit dem 1. Ballkontakt die Folgeaktion (Pass) vorbereiten - Flache, scharfe Pässe

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Sprint mit Startschritten und Slalom** Je eine Spielerin pro Team absolviert auf ein Signal die markierte Strecke. Dabei werden zuerst die am Boden liegenden Stangen in der richtigen Schrittlänge überquert, bevor der Slalom im Sprint bewältigt wird. Der Gewinner erhält einen Punkt für sein Team.	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2' Optisches Startsignal verwenden