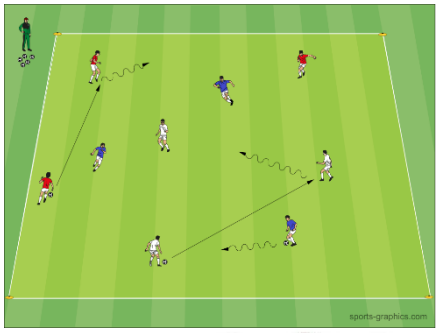
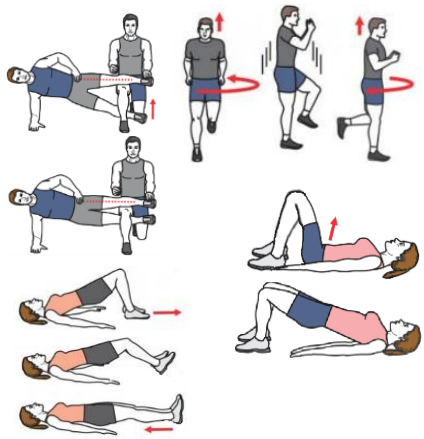
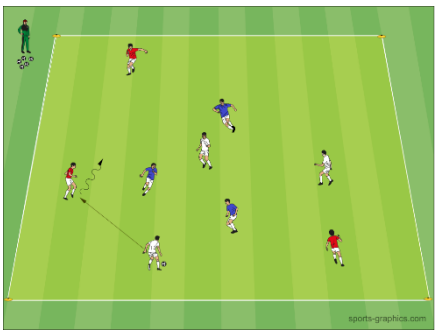
Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen

☒ 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**
	**Ballzirkulation im Team** Jedes der drei Teams hat einen Ball und passt sich diesen im Team zu. Die Spielerinnen bewegen sich dabei frei im Feld. Varianten: - Ballkontakte beschränken - Ballzirkulation von einer Farbe zur anderen	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 mit Drehung**	Von vorne: das Knie befindet sich über der Fussspitze und zeigt in dieselbe Richtung
Knie	**Copenhagen**	Von vorne: Schulter, Hüfte, Knie und Fussgelenk in einer Linie halten / das untere Bein bleibt während der Bewegung gestreckt Von oben: Kopf, Schulter, Hüfte, Knie und Fussgelenk in einer Linie halten
Hüfte	**Brücke**	Von vorne: Knie hüftbreit platzieren Von der Seite: Oberschenkel ist in einer Linie mit dem Körper
Hamstrings	**Brücke mit Fersengang**	Von der Seite: Becken hochhalten, damit Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden
Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''		

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**2 Teams gegen 1 Team** Zwei Teams spielen zusammen mit dem Ball gegen das dritte Team. Schaffen sie 8 Pässe, gibt es einen Punkt für beide Teams in Ballbesitz. Bei Balleroberung oder Ball im Aus, erhalten die Offensiven wieder den Ball (Aufgabenwechsel nach der Wiederholung). Varianten: - Grösse des Spielfeldes verändern - Ballkontakte beschränken	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**
	Stafette mit Slalom und Pass Ein Spieler pro Team sprintet im Slalom um die Pylonen herum und passt den Ball der nächsten Spielerin zu. Diese passt zurück und sprintet anschliessend sogleich los, während der erste Spieler den Ball noch auf der Linie stoppt. Varianten: - Mehrere Richtungswechsel einbauen	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'