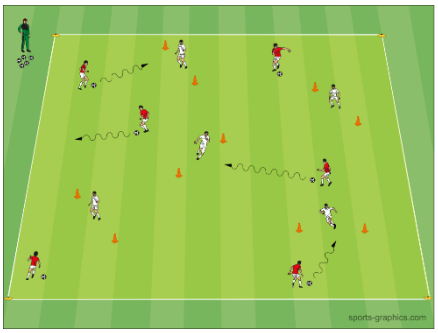
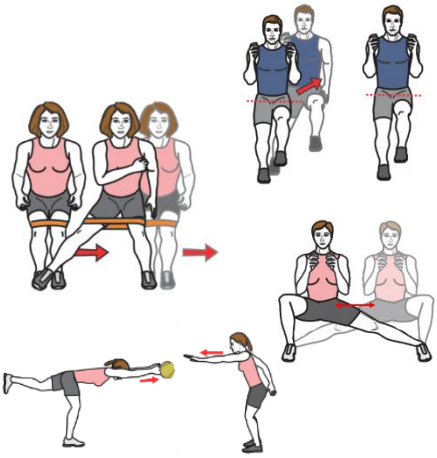
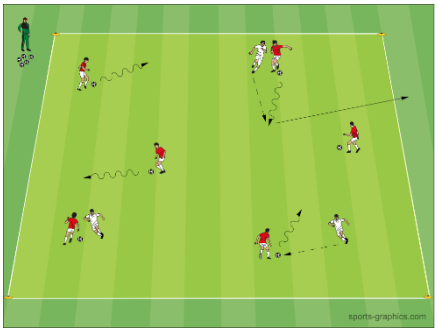
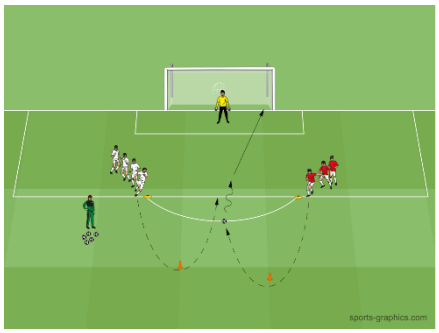
Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

❑ Wir haben den Ball	☒ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten	
Fokus (TE/TA/PE)	TA: 1 gegen 1 defensiv	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Ballführen und Tore durchdribbeln** Die Hälfte der Spielerinnen führt den Ball frei im Feld, die anderen sind in den Pylonentoren positioniert. Die Spieler in den 5 Meter breiten Pylonentoren versuchen zu verhindern, dass Spielerinnen mit Ball durch ihr Tor dribbeln können. Diese wiederum müssen nach jedem (gelungenen oder misslungenen) Dribblingversuch das Tor wechseln. Varianten: - Grösse der Pylonentore variieren	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 - Tackeln in seitlicher Position (auf Vorderfuss) - Duell mit dem Körper führen
	**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	**Mobilität in tiefer Position**	Von der Seite: die Fersen sind immer in Kontakt mit dem Boden und der Blick ist nach vorne gerichtet
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**
	**Bälle jagen** Ein Drittel der Spielerinnen sind Jägerinnen, die anderen bewegen sich mit dem Ball im Feld. Die Jägerinnen haben während einer Minute das Ziel, so viele Bälle wie möglich zu erobern oder aus dem Feld zu spielen. Verlieren die Spieler mit Ball diesen, holen sie ihn wieder zurück ins Feld und bewegen sich wieder frei im Feld. Welches Team erobert die meisten Bälle?	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Duelle suchen und mit dem Körper führen - Tackling (Gegner vom Ball trennen)

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Sprint und Duell** Der rote Spieler gibt das Startsignal, sprintet um die Pylone und anschliessend zum Ball. Die weisse Spielerin startet, wenn der rote Spieler lossprintet und versucht dasselbe mit einem leicht kürzeren Weg als der rote Spieler. Wer zuerst am Ball ist, versucht ein Tor zu erzielen, die andere Spielerin versucht das Tor zu verhindern. Varianten: - Ball kommt in Form eines (flachen oder hohen) Passes in die Gasse und liegt nicht bereits bereit	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'