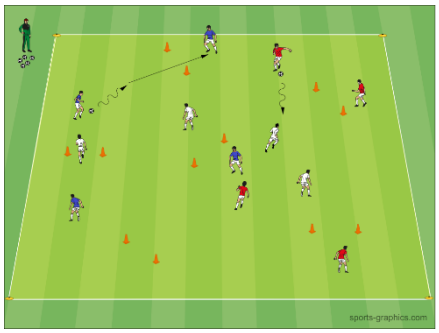
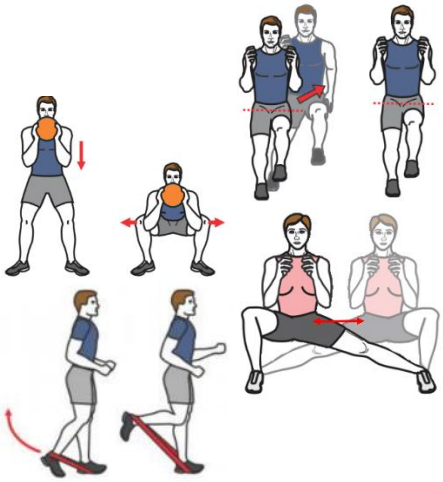
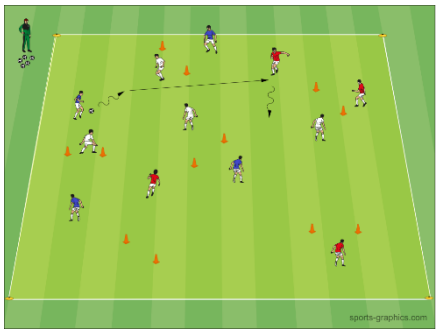
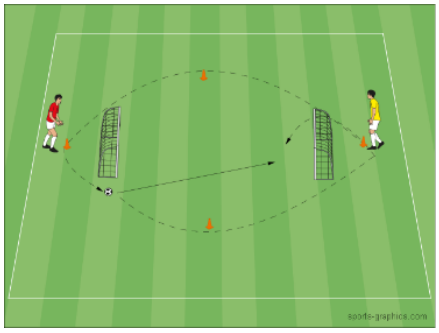
Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen

❑ Wir haben den Ball	☒ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen	
Fokus (TE/TA/PE)	TA: Gefährliche Räume erkennen und Passwege schliessen	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Pylonentore schliessen** Drei Teams bilden und zwei Pylonentore mehr aufstellen als die Teamgrösse. Jeweils ein Team ist am Verteidigen und versucht die 2 Meter breiten Pylonentore zu schliessen. Die zwei anderen Teams haben je einen Ball und versuchen durch die Tore zu Passen (der Pass muss ankommen). Jedes Team hat einmal die defensive Aufgabe. Varianten: - Position/Anzahl der Tore variieren - Anzahl Bälle 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 - Positionen der Offensivspieler erkennen und Passwege durch die Tore schliessen
	**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	**Kniebeuge mit Spannung**	Von der Seite: Fersen auf dem Boden, Oberkörper gerade (Schulter nach hinten ziehen) und Blick nach vorne richten
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	**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**
	**2 Teams gegen 1 Team mit Toren** Zwei Teams sind zusammen offensiv und versuchen, möglichst viele Punkte mit Pässen durch freie Pylonentore zu erzielen. Die Verteidigerinnen versuchen, dies zu verhindern und gleichzeitig möglichst viele Punkte durch Balleroberungen zu erzielen. Varianten: - Position/Anzahl der Tore variieren - Direkter Wechsel bei Ballgewinn des defensiven Teams	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Positionen der Offensivspieler erkennen und Passwege durch die Tore schliessen
Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Sprint und Torschuss blocken** Der rote Spieler gibt das Startsignal und sprintet los, in diesem Moment darf auch die gelbe Spielerin lossprinten. Der rote Spieler muss um beide Tore sprinten und anschliessend mit dem bereitliegenden Ball auf das gegenüberliegende Tor abschliessen. Die gelbe Spielerin sprintet um beide Tore und versucht den Torschuss zu blocken.	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'