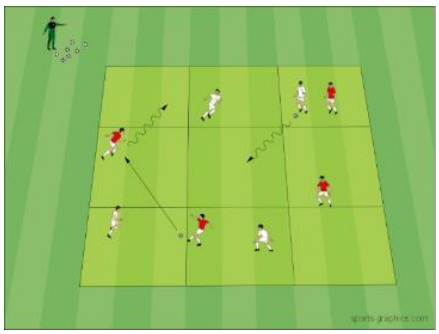
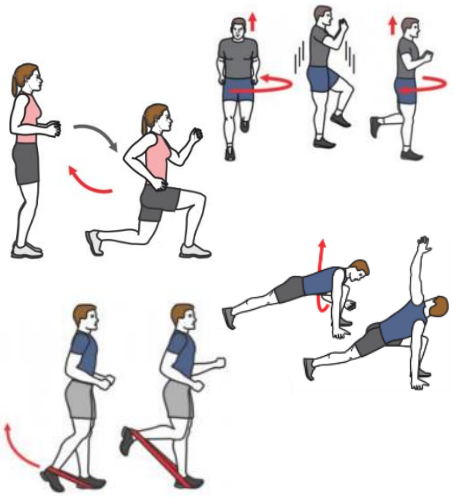
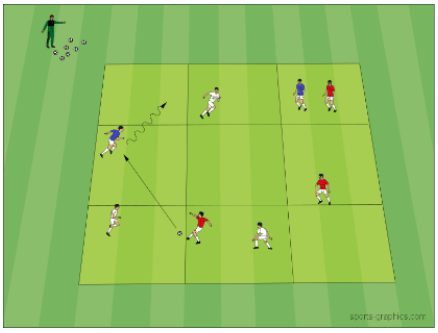
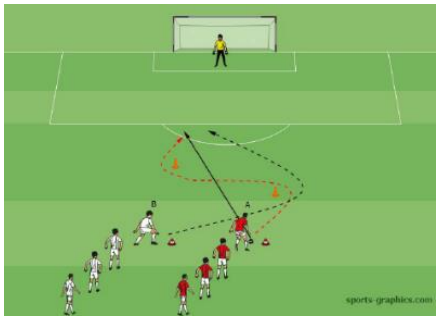
Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen

☒ 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)	TA: Lösungen anbieten (Freilaufen)	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**9-Felder-Einstieg** Die beiden Teams mit je 4 Spielerinnen spielen sich einen Ball im Team zu. Dabei versuchen sie die Felder möglichst gleichmässig besetzen. Das Ziel ist, alleine in einem Feld zu sein, wenn man angespielt wird. Varianten: - Feldgrösse variieren - Mit dem 1. Ballkontakt oder nach jedem Pass muss das Feld gewechselt werden	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 - Im freien Raum anbieten (leeres Feld, offene Passlinie, …)
	**Körperstabilität (Prävention)**	

Fussgelenk	**Einbeinsprünge mit Drehung**	Von vorne: das Knie befindet sich über der Fussspitze und zeigt in dieselbe Richtung
Knie	**Dynamische Ausfallschritte**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus und bildet einen rechten Winkel
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	**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**
	**3 gegen 3 plus Neutrale** Das Team in Ballbesitz versucht zusammen mit den 1-3 Neutralen (blau) einen Spieler anzuspielen, der sich im Moment des Ballerhalts alleine in einem der 9 Felder befindet (keine Mit- oder Gegenspielerinnen im Feld). Dies gibt einen Punkt. Varianten: - Feldgrösse variieren - Mit dem 1. Ballkontakt oder nach jedem Pass muss das Feld gewechselt werden	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Im freien Raum anbieten (leeres Feld, offene Passlinie, …)

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Richtungswechsel und Duell** Der rote Spieler spielt den Ball nach vorne, sprintet im Slalom ohne Ball zwischen den Pylonen hindurch und versucht den Ball wieder aufzunehmen und ein Tor zu erzielen. Die weisse Spielerin startet, wenn der rote Spieler den Pass spielt und versucht ihn am Torschuss zu hindern. Varianten: - Die Offensivspielerin macht den Slalom mit dem Ball	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'