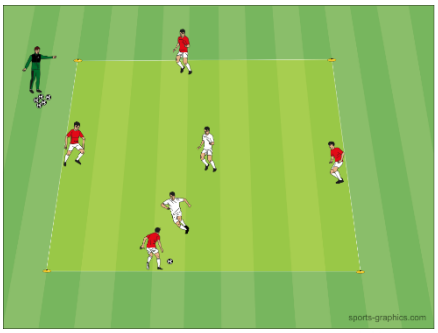
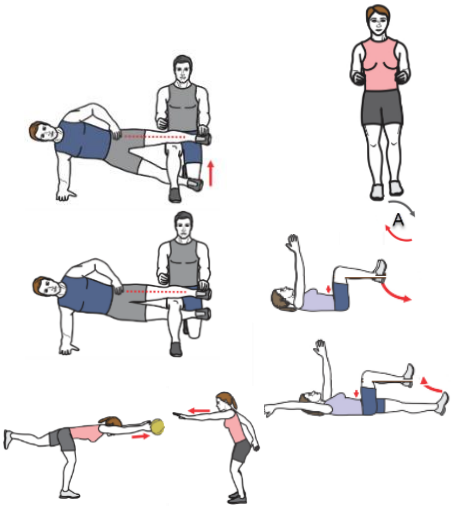
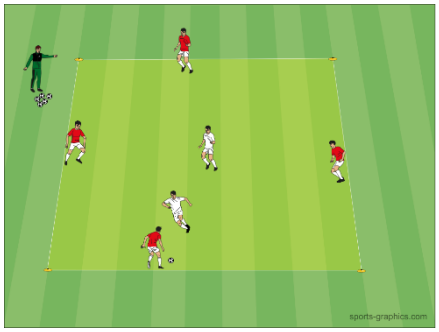
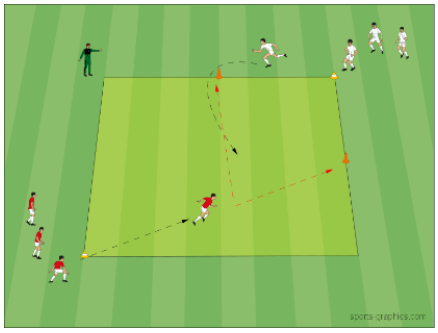
Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen

❑ 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: Mitspieler absichern und Zentrum schliessen	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**4 gegen 2 Ballhalten** Zwei Spielerinnen befinden sich als Jägerinnen (Defensivspielerinnen) in der Mitte des Feldes. Die restlichen Spieler spielen sich den Ball zu. Bei einem Fehler (Fehlpass, Ballverlust) gehen die zwei letzten beteiligten Spieler in die Mitte und die Spielerinnen aus der Mitte positionieren sich aussen. Varianten: - Ballkontakte beschränken - Feldgrösse 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 - Eine Spielerin macht Druck auf den Ball, die andere sichert die Mitte ab
	**Körperstabilität (Prävention)**	

Fussgelenk	**Alphabet balancieren**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus
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	**Dead Bug**	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt
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**
	**4 gegen 2 mit Wettkampf** Ein Wettkampf zwischen den Spielern innen und aussen. Für die Spieler innen gibt jede Balleroberung und jeder Ball im Aus einen Punkt. Für die Spieler aussen geben es für 6 Pässe am Stück und Pässe durch die Schnittstelle zwischen den Verteidigern einen Punkt. Wer gewinnt, innen oder aussen? Varianten: - Ballkontakte beschränken - Feldgrösse variieren	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Ein Spieler macht Druck auf den Ball, der andere sichert die Mitte ab

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Finde die Lücke** Die weisse Spielerin löst die Aktion aus und sprintet um eine der beiden Pylonen. Der rote Spieler startet im gleichen Moment und versucht eine der beiden Pylonen umzuwerfen. Die weisse Spielerin versucht den roten Spieler vorher zu berühren. Varianten: - Distanzen variieren	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'