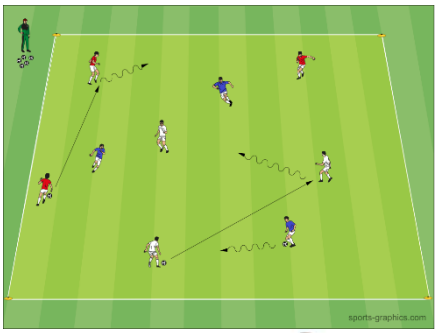
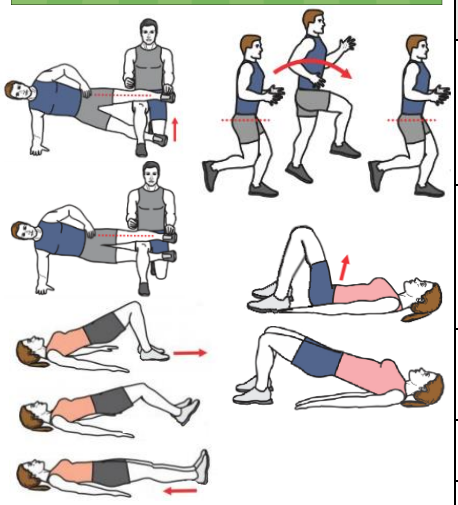
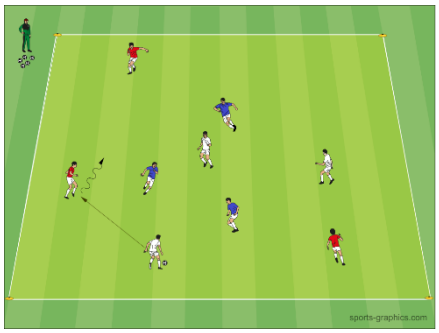
Schnell umschalten

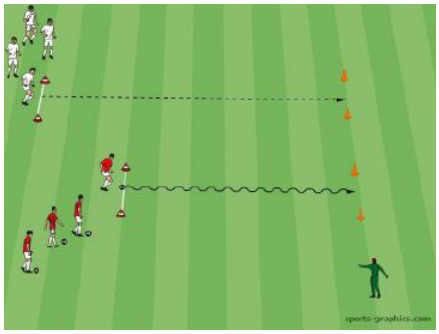
❑ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	☒ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Schnell umschalten	
Fokus (TE/TA/PE)	TA: Spielsituation rasch erkennen und blitzschnell entscheiden	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Ballzirkulation im Team** Jedes der drei Teams hat einen Ball und passt sich diesen im Team zu. Die Spieler 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 (TE) - Flache, scharfe Pässe



Körperstabilität (Prävention)		
Fussgelenk	**Einbeinsprünge vorwärts**	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	**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. Das Team, das den Ball verliert, wird zum verteidigenden Team. Ein Punkt für beide Teams in Ballbesitz bei 8 Pässen. 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 (TA) - Jede Spielerin reagiert im Umschaltmoment blitzschnell

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Sprint mit und ohne Ball** Die rote Spielerin startet und führt den Ball so schnell wie möglich durch das Pylonentor. Der weisse Spieler sprintet ohne Ball auf das Startsignal der roten Spielerin los und versucht schneller durch sein Pylonentor zu laufen als die rote Spielerin durch ihres. Varianten: - Distanzen variieren - Auflagen beim Ballführen (z.B. nur mit dem linken/rechten Fuss)	Distanz: 30+ m Wiederholungen: 2 Pause (Wiederholungen): 1/20 Serien: 2 Pause (Serie): 2' bis 3'