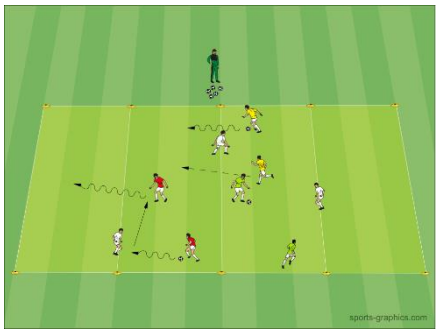
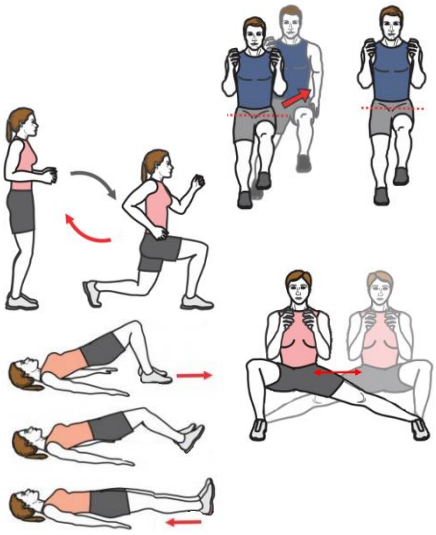
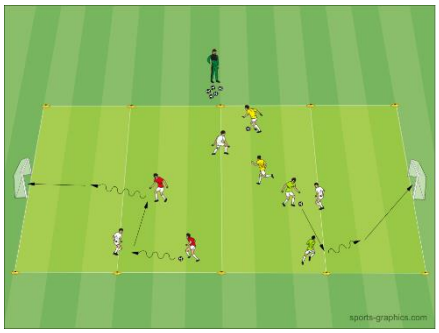
Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten

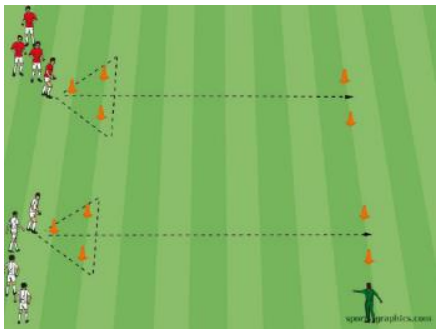
☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Offensive Duelle mutig und erfolgreich bestreiten	
Fokus (TE/TA/PE)	TA: Überzahl ausspielen (Entscheidungen im 2 gegen 1)	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Linien zusammen überspielen** Das Spielfeld ist mit drei Linien in Zonen unterteilt. Auf diesen Linien befindet sich immer eine Verteidigerin. Die restlichen Spieler versuchen jeweils im Zweierteam mit einem Ball möglichst viele Linien zu überqueren, ohne von den Verteidigerinnen gestoppt zu werden. Varianten: - Grösse und Form des Spielfeldes verändern	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 - Defensivspieler binden/fixieren - Entscheidung Pass oder Dribbling anhand des Verhaltens der Defensivspielerin



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	**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	**Mobilität in tiefer Position**	Von der Seite: die Fersen sind immer in Kontakt mit dem Boden und der Blick ist nach vorne gerichtet
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**
	**Zu zweit Tore erzielen** Die Spielerinnen versuchen zu zweit mit dem Ball die drei Linien mit Verteidigern zu überspielen, um anschliessend ein Tor zu erzielen. Dazu muss jeder Versuch an einem Ende des Feldes gestartet und auf der gegenüberliegenden Seite im Tor abgeschlossen werden. Welches Zweierteam erzielt die meisten Tore? Varianten: - Grösse und Form des Spielfeldes verändern	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Defensivspieler binden/fixieren - Entscheidung Pass oder Dribbling anhand des Verhaltens der Defensivspielerin

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Richtungswechsel und linearer Sprint** Auf Kommando der Trainerin sprinten beide Spieler um die rechte Pylone, danach um die linke, rückwärts um die hintere und danach gerade aus durch das Pylonentor. Varianten: - Startseite wechseln - Variables Startsignal verwenden, mit dem entweder nur um die rechte oder die linke Pylone gesprintet werden muss	Distanz: 30+ m Wiederholungen: 2 Pause (Wiederholungen): 1/20 Serien: 2 Pause (Serie): 2' bis 3' Optisches Startsignal verwenden