



Aufwärmen

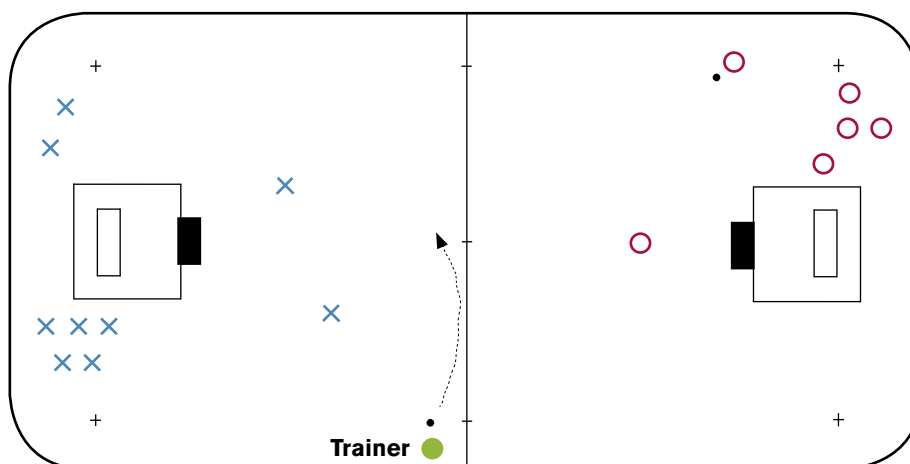
**Hauptteil**

Spielteil

## TRANSITION

### Thema/Ziel der Übung:

- > Schnelle Umschalten in die Defensive
- > Korrektes, situationsorientiertes Backchecking



### ABLAUF

Die Tore werden etwas näher aneinander geschoben und das Spielfeld so verkleinert.

Zwei Stürmer spielen einen 2:1-Angriff auf einen bereit stehenden Verteidiger. Den Ball dazu wirft der Trainer ins Feld (halbhoch, damit sie den Ball auch gleich noch kontrollieren müssen).

Nach dem Abschluss der Stürmer läuft ein neuer Verteidiger mit seinem Ball in Richtung gegnerisches Tor. Die beiden Stürmer, welche zuvor den 2:1-Angriff gespielt haben, setzen zum korrekten Backchecking an und stoppen den Verteidiger vor dem Abschluss.

Sobald der Verteidiger-Angriff gestoppt ist (oder ein Abschluss erfolgt ist), wirft der Trainer einen neuen Ball ins Feld und dies ist das Zeichen für die nächsten beiden Stürmer einen 2:1-Angriff auf den Verteidiger zu spielen (auf den gleichen Verteidiger, der zuvor den Angriff ausgeführt hat).

Nach dem Abschluss der Stürmer startet der nächste Verteidiger und die Stürmer machen das Backchecking etc.

### VARIATION

- > Übung machen bis eine bestimmte Anzahl Tore erzielt wurde/doppelt.
- > Haben zuerst die Verteidiger oder die Stürmer zehn Tore? Oder: Schaffen die Verteidiger fünf Tore ehe die Stürmer zehn erzielt haben?