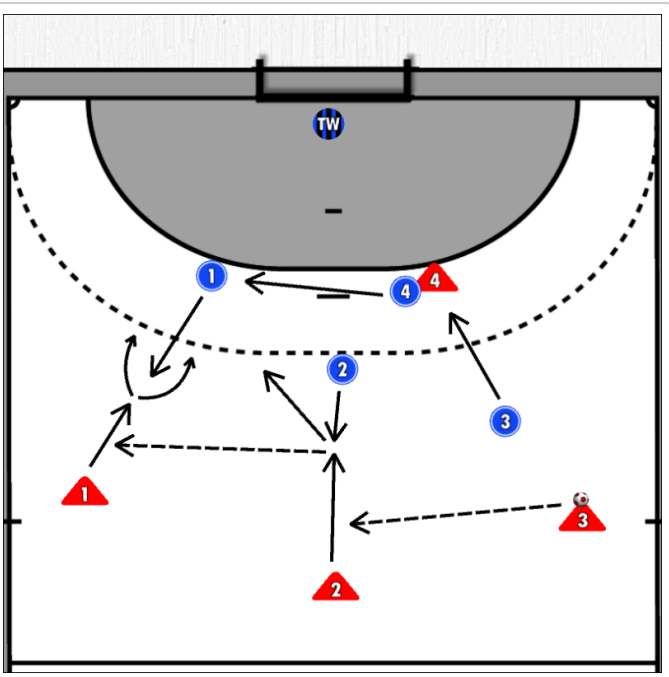
Verbesserung vom Deckungszentrum der 3:2:1

Dauer: 15 Minuten



Aufbau:

4vs4 im Deckungszentrum der 3:2:1-Deckung aufbauen und Bälle auf RR.

Ablauf:

Der Ball ist auf RR, KL auf der rechten Seite und die Abwehr steht in der Regelbewegung. RR spielt den Ball zu RM, die Abwehr führt ihre Regelbewegung durch, VM nimmt Körperkontakt mit RM auf. RM spielt weiter auf RL, dieser greift zu 100% im Zweikampf zur oder gegen die Hand an und jetzt muss nach max. einem weiteren Pass abgeschlossen werden. Zur Hand: VM soll aushelfen - Gegen die Hand: HM kann aushelfen, wenn nötig. Der KL zieht nach links und kann angespielt werden und muss dann von der Abwehr verteidigt werden.

Korrekturschwerpunkte:

Aktives heraustreten zum Aushelfen, wenn möglich festmachen