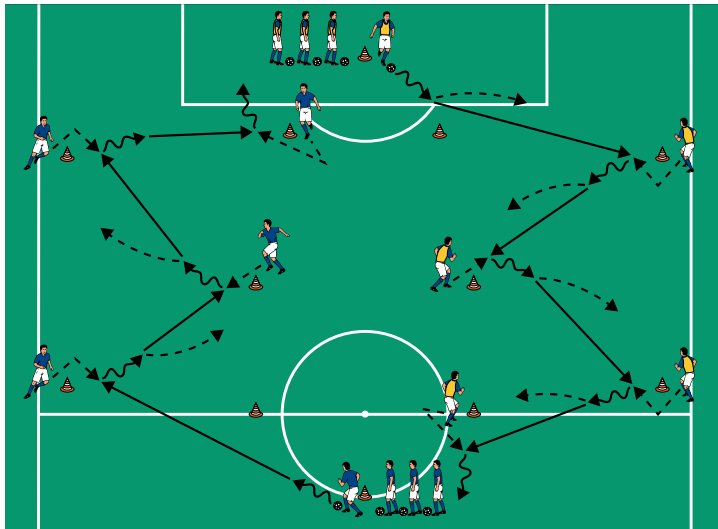


THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



AUFWÄRMEN 2:

SPIELAUFBAU ÜBER DIE AUSSENVERTEIDIGER

ORGANISATION

- ▶ Die Anordnung der Hütchen gemäß Abbildung verändern
- ▶ Zusätzlich je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung positionieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen gleichzeitig im Uhrzeigersinn zum entgegenstartenden Außenverteidiger.
- ▶ Dieser leitet zum defensiven Mittelfeldspieler weiter, der wiederum auf seiner Seite zum äußeren Mittelfeldspieler passt.
- ▶ Der Außenspieler kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend zum inneren Mittelfeldspieler, der zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt und sich dort wieder anstellt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Der defensive Mittelfeldspieler lässt zum Außenverteidiger zurückprallen, der sofort steil auf den entgegenstartenden äußeren Mittelfeldspieler weiterleitet.
- ▶ Der Außenverteidiger passt steil zum äußeren Mittelfeldspieler, der zurückprallen lässt und nach vorne startet. Nun passt der Außenverteidiger auf den defensiven Mittelfeldspieler, der in den Lauf des äußeren Mittelfeldspielers weiterleitet. Dieser passt direkt auf den inneren Mittelfeldspieler, der zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Deutlich von den Orientierungshütchen lösen.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.
- ▶ Auf Blickkontakt zum Mitspieler achten und mit offener Stellung zum Spiel agieren.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.