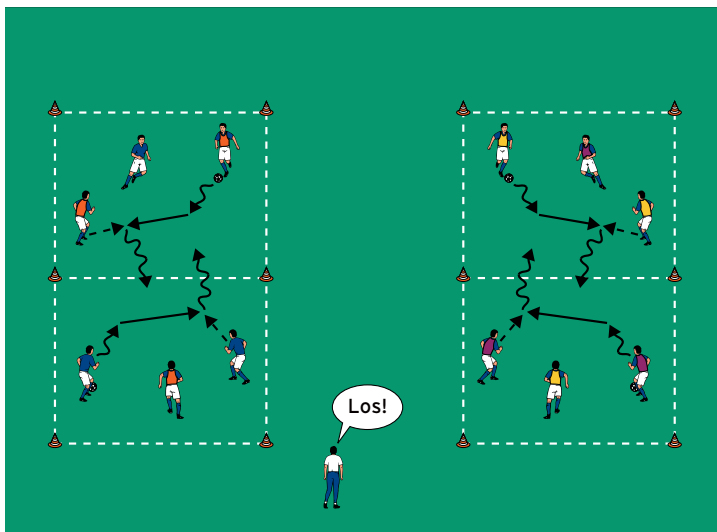


THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld die Mittellinie markieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Ballbesitzer zu seinem Mitspieler, der über die Mittellinie dribbelt und zum dritten Mitspieler in der anderen Feldhälfte passt.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt ebenfalls in die andere Feldhälfte, passt zum freien Mitspieler usw.
- ▶ Welche Mannschaft schafft in 1 Minute die meisten Felderwechsel?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen vor dem Wechsel ins andere Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Mannschaft schafft zuerst 10 Felderwechsel?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionszeit pro Durchgang ist aufgrund der hohen Intensität bewusst kurz gehalten.
- ▶ Durch den Wettbewerb sind trotzdem zahlreiche Ballan- und -mitnahmen in die neue Bewegungsrichtung garantiert.