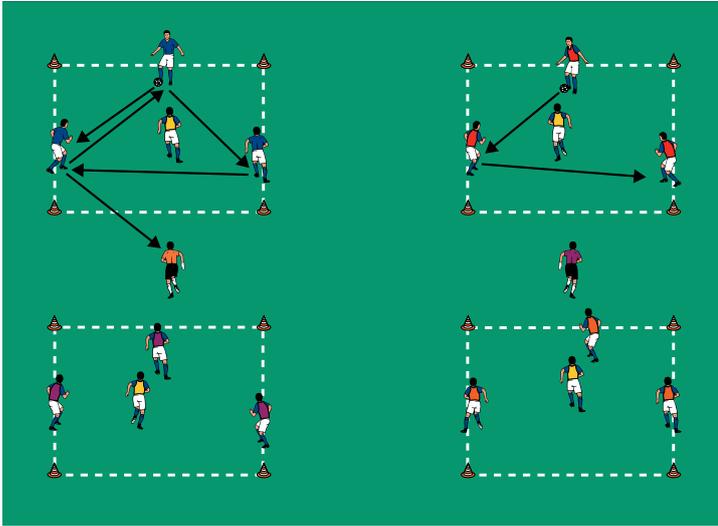


THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Störspieler benennen
- ▶ Je 2 Gruppen in gegenüberliegenden Feldern spielen zusammen
- ▶ Die Störspieler jeweils in einem gegnerischen Feld aufstellen
- ▶ Die Torhüter jeweils zwischen 2 Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler in jeweils einem Feld, im 3 gegen 1 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so passen sie anschließend zum Torhüter, der ins andere Feld weiterspielt.
- ▶ Hier startet nun die nächste 3 gegen 1 Situation.
- ▶ Für jeden Pass zum Torhüter erhalten die betreffenden Teams je 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Störspieler wechseln.
- ▶ Berührt der Störspieler den Ball, so ist die Aktion beendet. In diesem Fall spielen die Ballbesitzer zum Torhüter, ohne dass 1 Punkt vergeben wird.