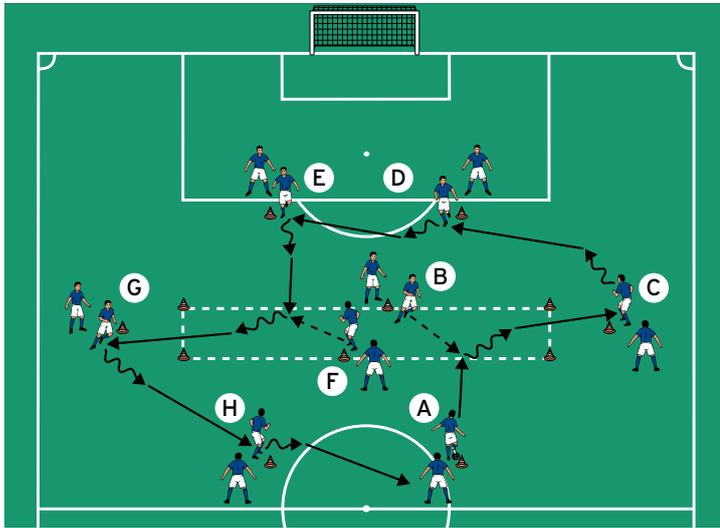


THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



AUFWÄRMEN 1:

GETIMTES ENTGEGENKOMMEN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum eine 40 x 10 Meter große Zone markieren
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der kurz an- und mitnimmt und quer auf C spielt.
- ▶ C nimmt nach vorne mit und passt zu D, der auf E weiterleitet.
- ▶ E passt zum entgegenkommenden F, der ebenfalls kurz an- und mitnimmt und auf G spielt.
- ▶ G nimmt mit und passt auf H.
- ▶ H spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ A, D, E und H müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und F laufen den Zuspielen jeweils diagonal entgegen.
- ▶ Darauf achten, dass B und F bei der Ballannahme direkt nach vorne hin aufdrehen.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.