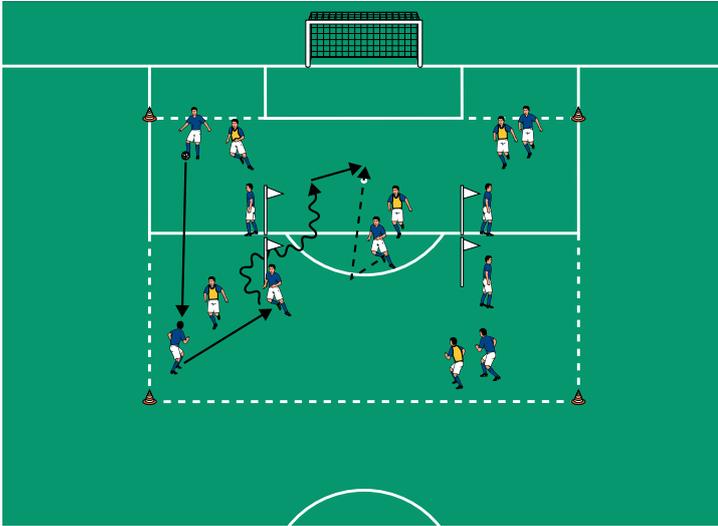


THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL AUF 4 SPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ 2 Stangentore im Feld errichten
- ▶ 4 neutrale Spieler an den Stangen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 5 plus 4 gegen 5 mit dem Ziel, einen der neutralen Spieler an den Stangen anzuspielen, der in die Bewegung durch das Stangentor an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend passt er erneut zu einem Spieler der Angreifer weiter usw.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Stangen wechseln nach ihren Dribblings durch die Stangentore mit den Passgebern sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Stangen beliebig im Feld verteilen.
- ▶ Je 1 Stangentor sowie 2 Stangenspieler pro Team bestimmen: Die Ballbesitzer versuchen, einen der eigenen Stangenspieler anzuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler an den Stangen stets anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler einfordern.
- ▶ Die Spieler an den Stangen sollen die Zuspiele jeweils in die Bewegung nach hinten an- und mitnehmen.