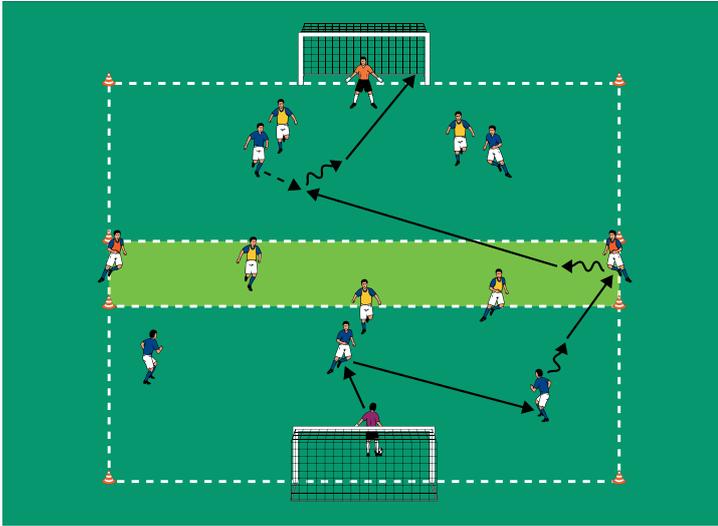


THEMA: DIE SPRUNGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FLEXIBLE ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 1 Mittelzone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 5 plus 2 gegen 5.
- ▶ Nach einem Pass zum Anspieler, dribbelt er ins Feld und spielt bis zum Abschluss der Aktion mit der Mannschaft, die ihn angespielt hat.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore nach Anspielerezuspiel zählen doppelt.
- ▶ Anspielertore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Hilfe der Anspieler sollte das Spiel nicht zu intensiv werden.
- ▶ Das ist wichtig, da die Hauptteile mit den Sprüngen sehr intensiv sind.
- ▶ Sollten die Spieler Ermüdungserscheinungen zeigen, sollte der Trainer das Spiel vorzeitig beenden.