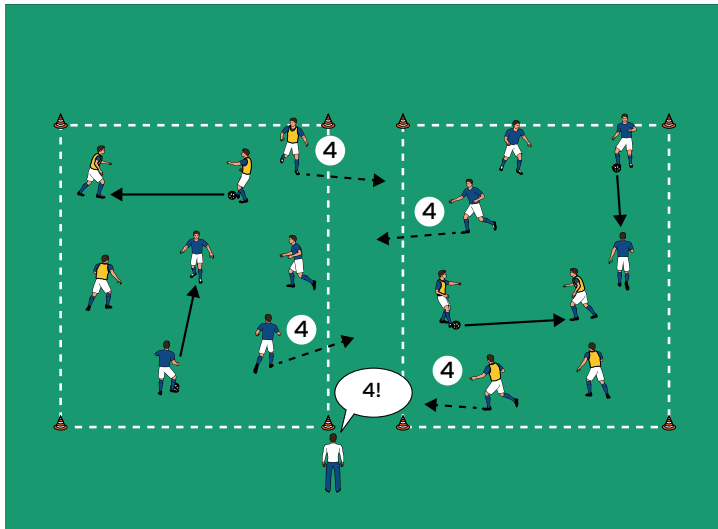


THEMA: 1 GEGEN 1 DEFENSIV IN STRAFRAUMNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Gruppen nochmals unterteilen und die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die aufgerufenen Spieler jeweils im lockeren Trab ins andere Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich per Hand bzw. Drop-Kick zu.
- ▶ Der Felderwechsel erfolgt im erhöhten Tempo.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es laufen 2 Aktionen im gleichen Feld ab.
- ▶ Entsprechend müssen die Spieler darauf aufpassen, dass sie sich nicht umlaufen.