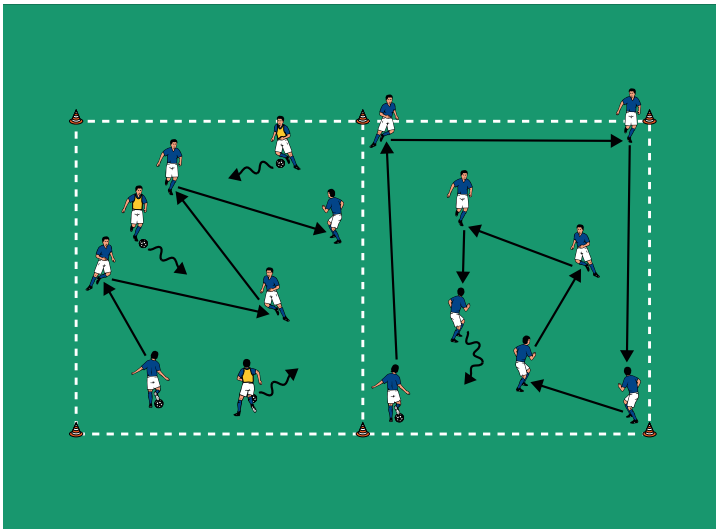


THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-VARIATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die anderen 5 Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen passen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Zuspiels passt nach innen, wo sich die Spieler frei in den eigenen Reihen zuspielen.
- ▶ Der wiederum letzte Spieler in der Passkombination dribbelt zum Starthütchen, startet die nächste Aktion usw.
- ▶ Alle äußeren Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ In Feld 1 müssen die Spieler mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ In Feld 2 die Passreihenfolge auch im Feld vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelspieler in Feld 1 regelmäßig wechseln.
- ▶ In Feld 2 rückt der Passgeber nach dem Abspiel ins Feld für die nächste Aktion ins Feld nach.
- ▶ Nach etwa 5 Minuten tauschen die Gruppen die Felder und Aufgaben.