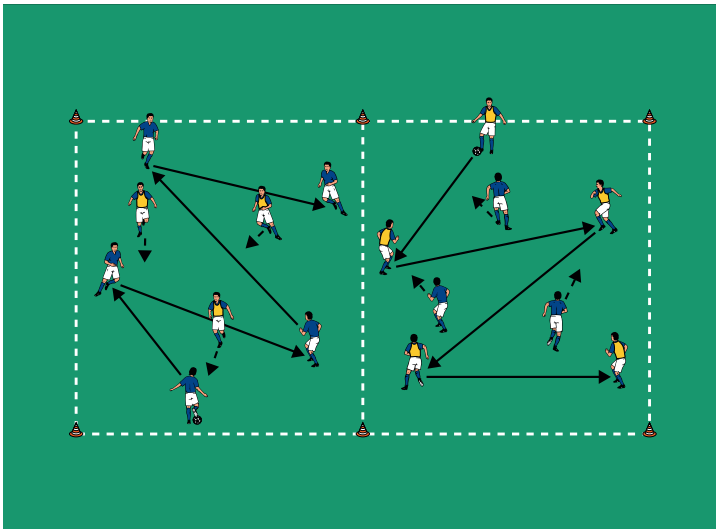


THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

5-GEGEN-3-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Gruppe stellt 3 Störspieler, die sich jeweils im anderen Feld aufstellen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Welche Gruppe spielt in 1 Minute mehr Pässe?

VARIATIONEN

- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Gruppe spielt zuerst 20 Pässe?
- ▶ Die Spieler müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Gruppen aus dem ersten Aufwärmteil bleiben bestehen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Störspieler wechseln.