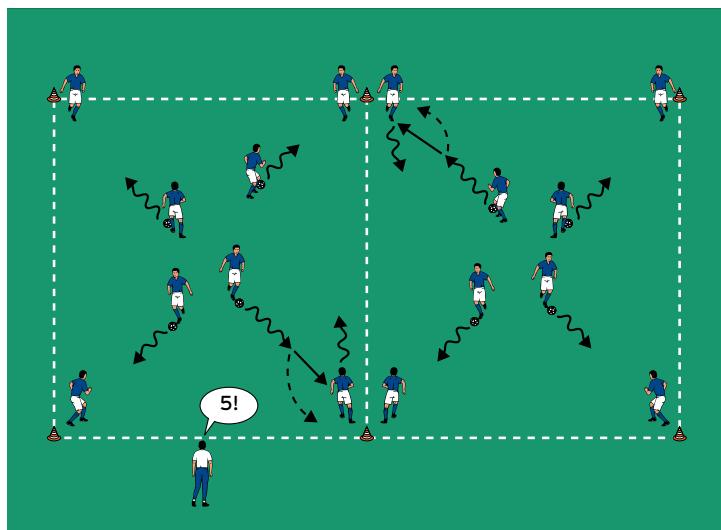


THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 1: KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Je 4 Spieler an den Eckhütchen sowie in den Feldern postieren
- ▶ Die Spieler in den Feldern haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Spieler im Feld müssen mit den vorgegebenen Kontakten zu einem Außenspieler passen.
- ▶ Anschließend tauschen die Passgeber dann mit den Passemmpfängern die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Spieler, die die Aktion nicht mit der vorgegebenen Anzahl an Ballkontakte abschließen können, erhalten 1 Minuspunkt. Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?
- ▶ Ohne Positionswechsel spielen: Die Außenspieler lassen die Zuspiele direkt prallen.
- ▶ Die Passgeber dürfen nicht zweimal nacheinander zum gleichen Außenspieler passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer stets realistische Kontaktvorgaben aufrufen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler ständig in Bewegung sind und der Ball nie zur Ruhe kommt.
- ▶ Die Pässe zu den Außenspielern können auch über eine größere Distanz erfolgen.
- ▶ Die Außenspieler sollen jederzeit anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.