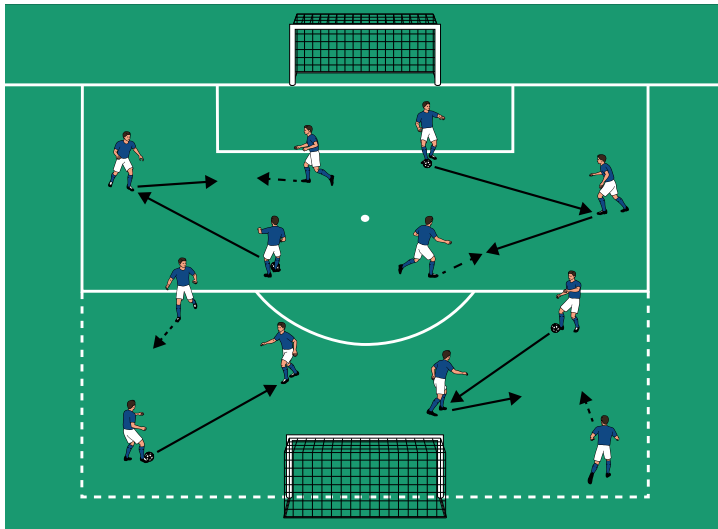


THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIELE IN 3ER-GRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum als Übungsfläche markieren.
- ▶ Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen.
- ▶ Pro 3er-Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Übung 1: Freie Zuspiele in den Gruppen. Dabei sind alle Spieler in Bewegung.
- ▶ Übung 2: Zuspiele mit maximal 3 Kontakten.
- ▶ Übung 3: Vor jeder Ballan- und -mitnahme eine Körpertäuschung ausführen.
- ▶ Übung 4: Schnelle, möglichst direkte Zuspiele.

VARIATIONEN

- ▶ Übung 5: Die Passempfänger nehmen die Zuspiele jeweils mit einem explosiven Antritt zur Seite mit.
- ▶ Übung 6: Flugbälle über weitere Entfernungen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen ständig den Raum und andere Spieler beobachten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Zwischen den Übungen jeweils selbstständig Dehnübungen ausführen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.