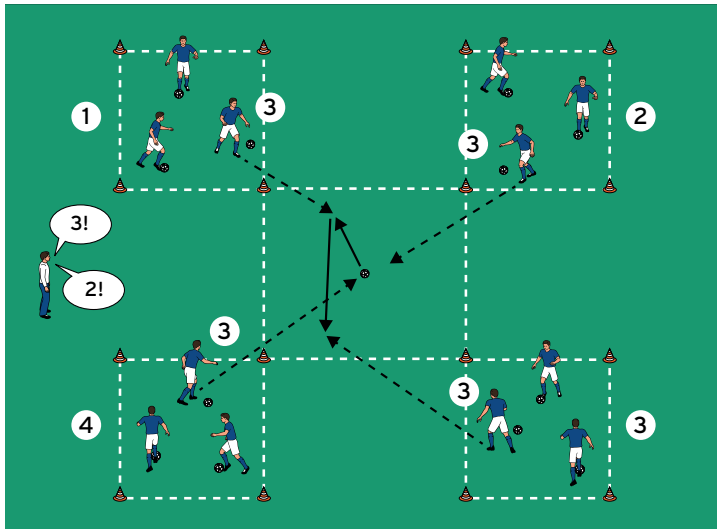


THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN 3 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- ▶ Die Felder nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich erneut frei mit dem Ball in ihren Feldern.
- ▶ Der Trainer ruft laut 2 Zahlen und startet damit die Aktion.
- ▶ Die erste Zahl legt die Spieler fest, die in den Zwischenraum starten sollen.
- ▶ Die zweite Zahl legt das Feld fest, dessen Spieler die Verteidigeraufgabe übernehmen muss.
- ▶ Die anderen Spieler müssen schnell 10 Pässe im 3 gegen 1 spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Während der Aktion jonglieren die restlichen Spieler den Ball im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Zwischenraum sollte 1 Ball bereitgelegt werden.
- ▶ Im höchstmöglichen Tempo in den Zwischenraum starten.
- ▶ Auch die Passaktion soll im hohen Tempo erfolgen.