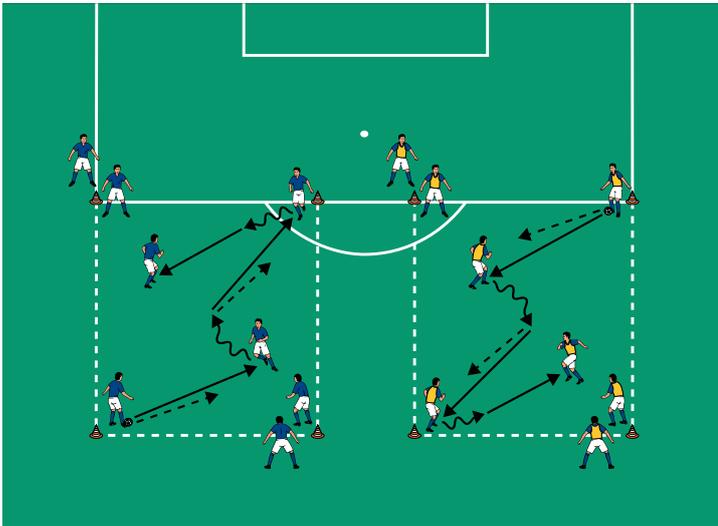


THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen: Je 2 Spieler zentral postieren, die restlichen Spieler stellen sich in den Ecken auf
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu einem Mitspieler im Zentrum.
- ▶ Diese nehmen in die Bewegung mit und suchen sich einen anderen Außenspieler, dem sie ebenfalls zuspieren.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach (von außen nach innen und umgekehrt).

VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Der Spieler im Zentrum muss zunächst eine Finte ausführen, ehe er zum jeweils nächsten Außenspieler weiterleiten darf.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln ins Feld und übergeben jeweils an einen Spieler im Zentrum, der anschließend nach außen passt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zentralen Spieler sollen sich bereits vor der An- und Mitnahme im Feld orientieren.
- ▶ Sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.