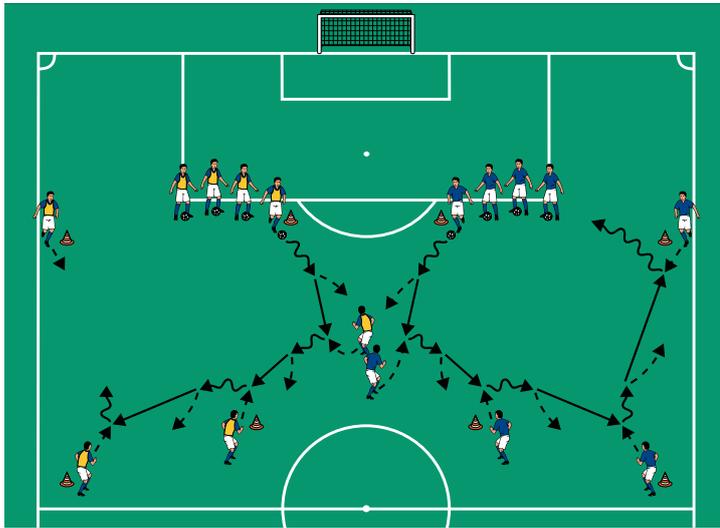


THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



AUFWÄRMEN 1:

SPIELAUFBAU ÜBER DIE INNENVERTEIDIGER

ORGANISATION

- ▶ Für 2 Gruppen positionsspezifisch Markierungshütchen errichten (siehe Abbildung)
- ▶ Jedes Hütchen mit einem Spieler, das zentrale Hütchen doppelt besetzen
- ▶ Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball jeweils auf die Innenverteidiger-Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der linke Innenverteidiger zum zentralen Spieler, der den Ball verarbeitet und auf den halblinken Mittelfeldspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser passt auf den linken Außenverteidiger, der zum Außenverteidiger zurückspielt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter, der Außenverteidiger dribbelt zurück zur linken Innenverteidiger-Position und stellt sich dort wieder an.
- ▶ Der rechte Innenverteidiger startet die gleiche Aktion auf seiner Seite unmittelbar nachdem der erste zentrale Spieler seine Position geräumt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Der zentrale Spieler lässt auf den Innenverteidiger zurückprallen. Dieser passt ins Mittelfeld weiter.
- ▶ Der halblinke/halbrechte Mittelfeldspieler lässt auf den zentralen Mittelfeldspieler prallen, der auf den jeweiligen Außenverteidiger passt.
- ▶ Beide Variationen miteinander kombinieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Innenverteidiger sollen die Passfolgen stets aus der Bewegung starten.
- ▶ Flach in den Fuß des Mitspielers passen.
- ▶ Das Zuspiel nach einer Konterbewegung durch Entgegenstarten aktiv fördern.
- ▶ Die Spieler lernen die Abläufe auf jeder Position kennen.