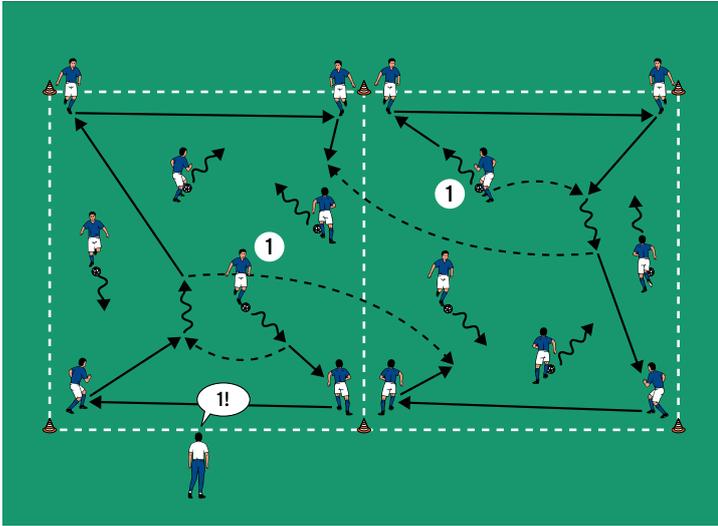


## THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



### AUFWÄRMEN 2:

## KOMPLEXER NUMMERSPRINT

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler im Feld jeweils durchnummerieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei umher.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler passt zu einem Außenspieler, der zu einem anderen Außenspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser passt erneut zum Passgeber im Feld, der zu einem dritten Außenspieler spielt und ins jeweils andere Feld sprintet.
- ▶ Der dritte Außenspieler passt zum letzten Außenspieler, der abschließend zum Spieler spielt, der aus dem anderen Feld kommt usw.

### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst das andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Der Passgeber im Feld muss nach dem Trainerkommando jeweils mit maximal 3 Kontakten zu den Außenspielern passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld alle dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Der Sprint ins andere Feld sollte mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 3 Minuten wechseln.