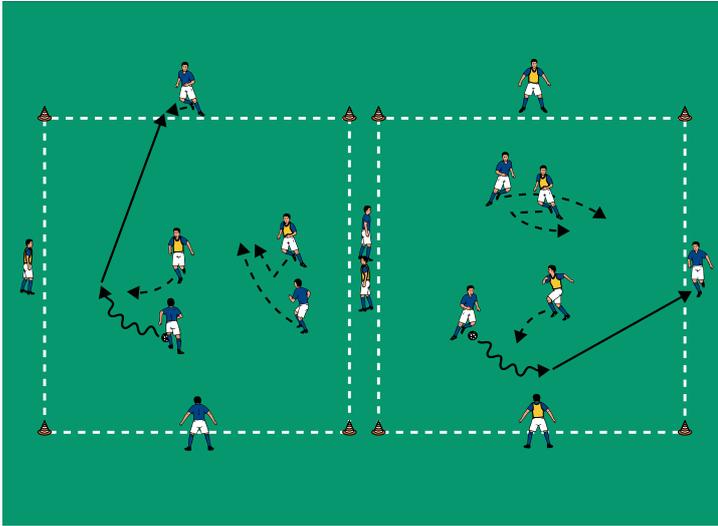


THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder à 25 x 25 Metern markieren
- ▶ Jedem Feld zwei 4er-Teams zuweisen
- ▶ Je 2 Spieler im Feld und 2 Außenspieler gegenüber postieren

ABLAUF

- ▶ Je Viereck versuchen die Ballbesitzer, gegen den Widerstand der Verteidiger einen ihrer Außenspieler anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, wechselt der Passgeber mit dem Außenspieler die Position und das Team erhält 1 Punkt.
- ▶ Anschließend müssen sie jeweils den anderen Außenspieler anspielen usw.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, müssen sie versuchen, einem ihrer Außenspieler zuzupassen.
- ▶ Spielzeit: 4 x 3 Minuten mit aktiven Pausen.
Welches Team erzielt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler agieren als Wandspieler und bleiben auf den Positionen.
- ▶ Begrenzung der Ballkontakte (für leistungsstarke Spieler).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen nicht stehen, sondern immer in Bewegung bleiben und sich ständig anbieten.
- ▶ Der Spieler am Ball soll ruhig und nicht hektisch agieren, Freiräume erkennen und das Spiel verlagern.
- ▶ Den Anspielen mit einem kurzen Antritt nachgehen und sofort wieder anbieten.
- ▶ Ersatzbälle bereitlegen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.