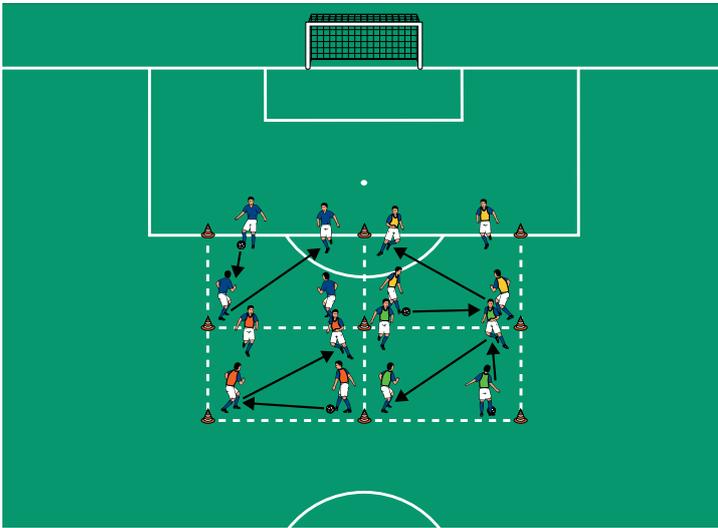


THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



**AUFWÄRMEN 1:**

**PASSEN IN RECHTECKEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld errichten und in 4 Zonen unterteilen
- ▶ 4 Teams einteilen und jeweils den Zonen zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jedes Team hat 1 Ball

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler passen sich in numerisch aufsteigender Reihenfolge zu (1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet usw.).

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler passen sich in numerisch absteigender Reihenfolge zu (4 passt zu 3, der auf 2 weiterleitet usw.).
- ▶ Je 2 Teams passen sich in 2 aneinandergrenzenden Zonen jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Teams nutzen alle Felder gleichzeitig.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Jeweils mit dem ersten Kontakt in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.