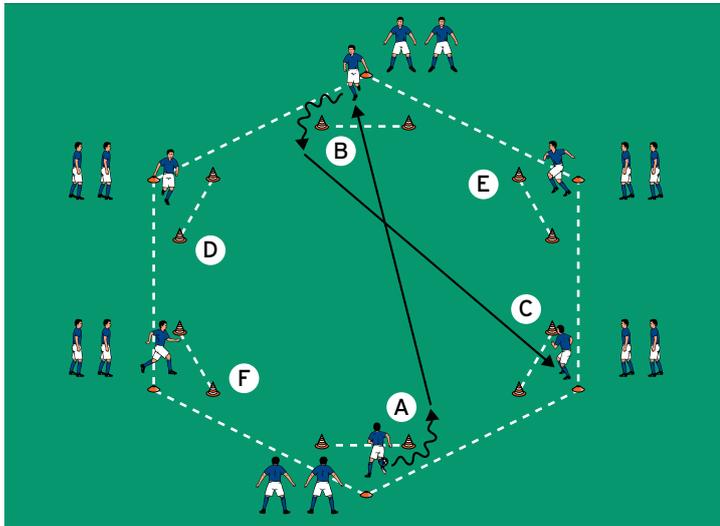


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND ANNEHMEN IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den 'Hütchenschungel' entfernen
- ▶ Vor jedem Eckhütchen ein 1,5 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Der erste Spieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt seitlich an seinem Hütchentor vorbei und passt durch das gegenüberliegende Hütchentor zu B.
- ▶ Dieser nimmt ebenfalls zur Seite mit und passt zu C.
- ▶ C passt zu D usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Seite vorgeben, zu der die Passempfänger mitnehmen sollen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen bzw. annehmen.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passentfernungen und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf gezielte Pässe durch die Hütchentore achten.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten!