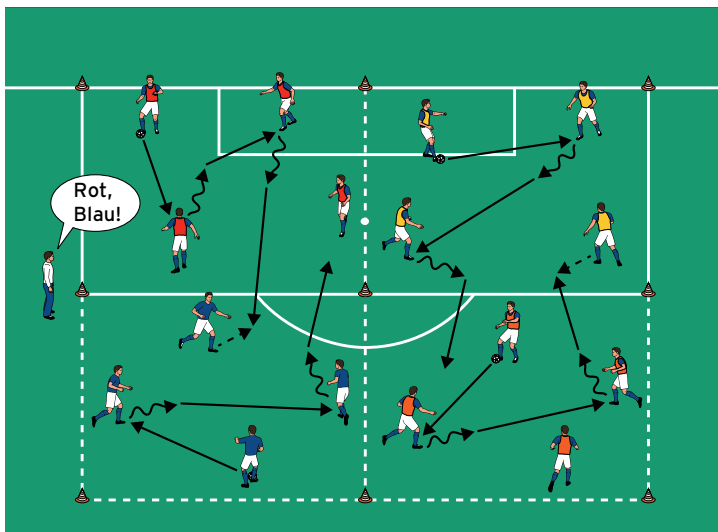


THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-PASS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum markieren.
- ▶ 4 Teams einteilen und mit Leibchen kennzeichnen.
- ▶ Jedes Team erhält 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den Gruppen zu: Den Ball jeweils in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen und mit dem dritten Kontakt zum nächsten Spieler weiterpassen.
- ▶ Plötzlich ruft der Trainer 2 Farben auf.
- ▶ Die aufgerufenen Teams sowie die beiden anderen spielen jeweils zusammen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen nun jeweils einen Mitspieler der anderen Farbe anspielen usw.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando spielen die einzelnen Teams wieder unter sich.

VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit rechts an- und mitnehmen und mit links weiterspielen bzw. umgekehrt.
- ▶ Jedes zweite Zuspiel muss hoch oder halbhoch als Flugball erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwei Torhüter machen sich separat warm.
- ▶ Die Spieler müssen sich ständig neu orientieren, um stets den Überblick zu behalten.
- ▶ Ständig miteinander kommunizieren (per Zuruf und/oder Blickkontakt).
- ▶ Als Passempfänger möglichst immer in den freien Raum an- und mitnehmen.
- ▶ Vor der Ballannahme im Raum orientieren und bereits die nächste Anspielstation suchen.
- ▶ Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.