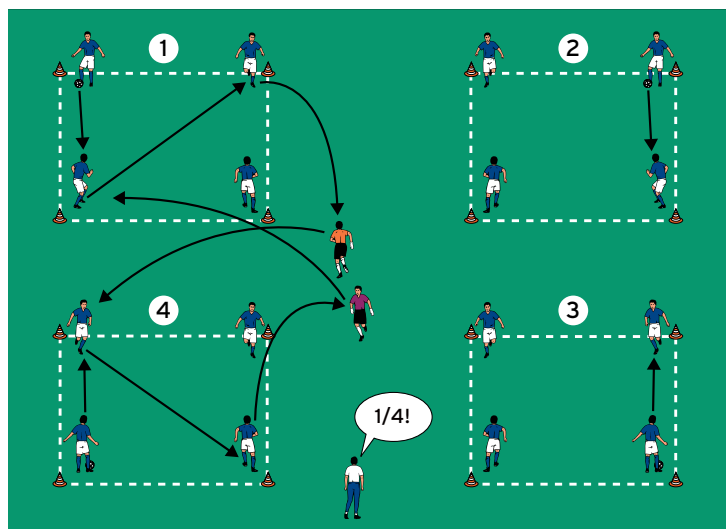


THEMA: NACH BALLVERLUST SOFORT INS GEGENPRESSING GEHEN



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren und diese durchnummerieren
- ▶ Die Torhüter zwischen den Feldern postieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils in den Ecken der Felder postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf.
- ▶ Jetzt müssen die Spieler aus den aufgerufenen Feldern per Flugball zu einem Torhüter spielen, der anschließend ins jeweils andere Feld wirft.

VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter müssen ins andere Feld passen und dürfen die Zuspiele jeweils nicht mit der Hand kontrollieren.
- ▶ Die Spieler laufen frei in ihren Feldern umher und passen sich zu, ehe sie per Flugball zu den Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der beim Trainerkommando in Ballbesitz ist, muss sofort zur Mitte aufdrehen und zum Torhüter passen.
- ▶ Die Positionen in den Feldern regelmäßig wechseln.