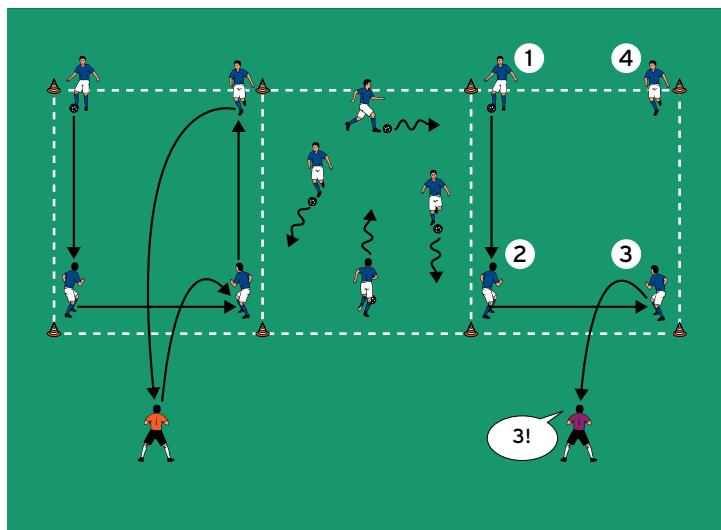


THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

3-FELDER-ERWÄRMUNG

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren
- ▶ 2 Torhüter bestimmen
- ▶ 3 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen jeweils die vorgegebenen Positionen

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler passen zu jedem Spieler der Gruppe.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes spielt einen Flugball zum Torhüter, der anschließend zu einem anderen Spieler zurückpasst.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Pro Spieler 1 Ball.
- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.

ABLAUF FELD 3

- ▶ Die Spieler durchnummerieren.
- ▶ Sie passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Torhüter bestimmt per Zuruf den Spieler, der per Flugball zu ihm spielen muss.
- ▶ Anschließend wirft er ins Feld zurück, die jeweils nächste Aktion startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ In den Feldern 1 und 3 tauschen die Spieler nach dem Flugball die Positionen.
- ▶ In Feld 2 müssen die Spieler die Bälle jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils 3 Minuten rücken die Spieler je ein Feld weiter.
- ▶ Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Positionen.