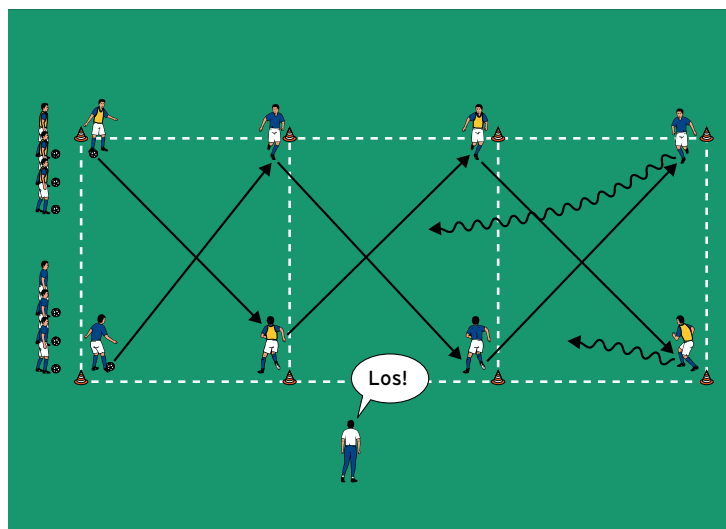


THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

ZICK-ZACK-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Spieler zum jeweils nächsten Spieler der Mannschaft.
- ▶ Der letzte Spieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins mittlere Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Der Schlusspieler muss eine vorgegebene Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- ▶ Die Spieler sollten die Zuspiele in einer offenen Grundposition erwarten, um möglichst schon mit dem zweiten Kontakt sicher weiterspielen zu können.