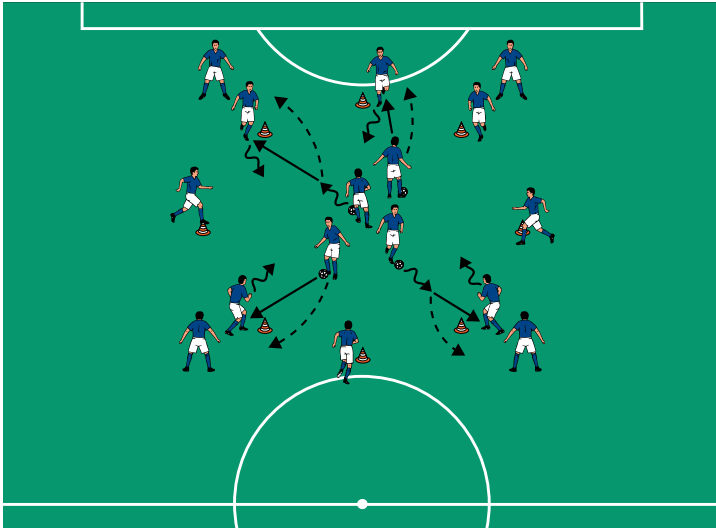


THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN IM KREIS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Spieler mit je 1 Ball im Kreis postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Kreis umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Die Passempfänger dribbeln ins Feld und wechseln mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Anschließend suchen sie sich einen neuen Außenspieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich 4 passive 'Verteidiger' bestimmen. Die Ballbesitzer müssen vor den Verteidigern eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel suchen.
- ▶ Den Außenspielern stramm und präzise zuspielen.
- ▶ Im Zentrum den Blick vom Ball heben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Dauerhaft in Bewegung bleiben.