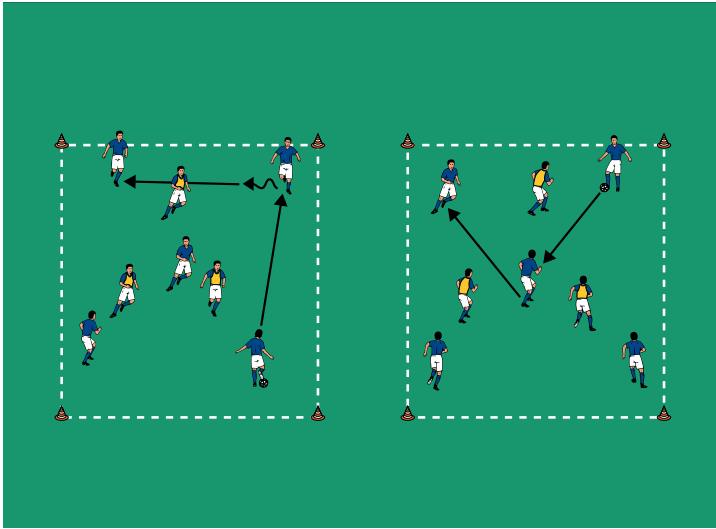


THEMA: DEN GEGNER SCHON BEIM SPIELAUFBAU LENKEN



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-5-JAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die 5er-Gruppen agieren als Angreifer, die 3er-Gruppen als Verteidiger

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Angreifer, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Welche 3er-Gruppe erobert zuerst den Ball bzw. lässt weniger Zuspiele der Angreifer in den eigenen Reihen zu?
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer auch in Unterzahl mit höchstmöglichem Tempo anlaufen und unter Druck setzen.
- ▶ Hierdurch werden die Spieler auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit vorbereitet.
- ▶ Vor Beginn der Spielform müssen alle Spieler ausreichend erwärmt sein.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger bestimmen.