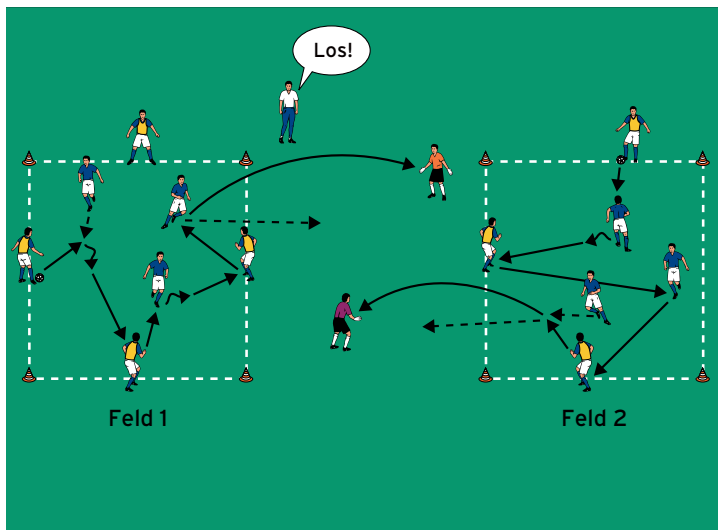


THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXER FELDERWECHSEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jede Gruppe noch einmal unterteilen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Spieler abwechselnd von außen nach innen usw.
- ▶ Der Empfänger des fünften Passes spielt einen Flugball zum Torhüter und startet mit einem Steigerungslauf ins andere Feld.
- ▶ Der Torhüter wirft zu einem Außenspieler ins Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Zuspiele variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Außenspieler wechseln.
- ▶ Jeder Spieler darf in jedem Durchgang nur einmal angespielt werden.
- ▶ Durch den Steigerungslauf ins andere Feld wird die Intensität des Aufwärmens gesteigert.