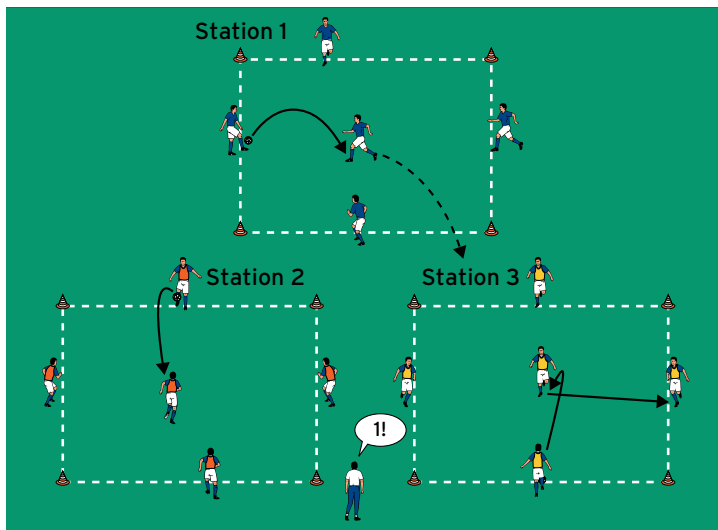


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



AUFWÄRMEN 2:

AUFWÄRM-STATIONEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Mittelspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in allen Feldern jonglieren den Ball und spielen sich dabei zu.
- ▶ Der Trainer ruft ein Feld auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der Mittelspieler aus dem aufgerufenen Feld startet nun ins jeweils nächste Feld, wo er als Verteidiger verhindern soll, dass die dortigen Spieler im 5 gegen 1 15 Pässe in den eigenen Reihen spielen können.
- ▶ Anschließend kehrt er in sein Ausgangsfeld zurück, der Trainer ruft das jeweils nächste Feld auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in den Feldern flach zu.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe im 5 gegen 1 variieren.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken alle Mittelspieler jeweils ein Feld weiter.
- ▶ In allen Feldern startet gleichzeitig ein 4 gegen 1. Welche Ballbesitzer passen sich am Längsten zu, ohne dass der Verteidiger den Ball berührt?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gelingt es einem Mittelspieler, den Ball im 5 gegen 1 zu berühren, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Für jedes erfolgreiche 5 gegen 1 erhalten die Ballbesitzer 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Die Mittelspieler nach jeder Verteidigungsaktion wechseln.