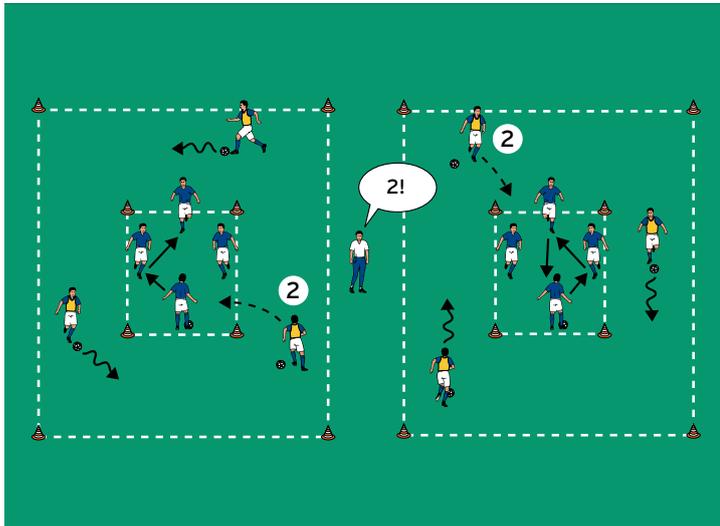


THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL IN TORNÄHE VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-STÖRSPIELER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 kleineren Hütchenquadrat in der Mitte markieren
- ▶ Pro Feld je 3 Störspieler benennen und diese durchnummerieren
- ▶ Die Störspieler haben je 1 Ball
- ▶ Je 4 Spieler mit 1 Ball in den kleinen Hütchenquadraten aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Hütchenquadraten passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Die Störspieler dribbeln gleichzeitig frei außerhalb des Quadrats.
- ▶ Auf ein Trainerkommando läuft der aufgerufene Störspieler ohne Ball ins Quadrat und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Die Spieler im Hütchenquadrat müssen nun möglichst viele Pässe im 4 gegen 1 spielen.
- ▶ Welche Gruppe spielt in 10 Sekunden die meisten Pässe?

VARIATIONEN

- ▶ Die Kontaktanzahl im Hütchenquadrat variieren.
- ▶ Mit nur 2 Störspielern spielen und im Hütchenquadrat im 5 gegen 1 agieren.
- ▶ Die Störspieler dribbeln ins Quadrat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Raum im 4 gegen 1 ist relativ eng. Dies dient zur Vorbereitung auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das Herauspielen von Torchancen in engen Räumen vor dem Gegner-Tor.
- ▶ Die Störspieler nach jeweils 3 Aktionen wechseln.