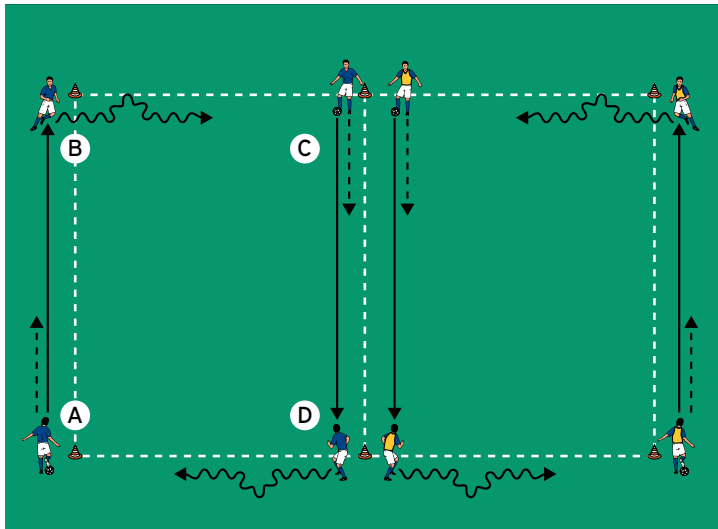


## THEMA: FERIEBESINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### AUFWÄRMEN 1:

#### SYNCHRON-PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Hütchenquadrate nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils an den Eckhütchen postieren
- ▶ Die jeweils diagonal gegenüberstehenden Spieler haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A und C passen gleichzeitig zu B bzw. D und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und dribbeln zum jeweils nächsten Eckhütchen.
- ▶ Dabei bauen sie eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Von hier starten sie die jeweils nächste Aktion usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando zu B bzw. D passen.
- ▶ Der Spieler A gibt jeweils das Startkommando.
- ▶ Die Finten vorgeben, die ins Dribbling eingebaut werden müssen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen sollten möglichst gleichzeitig ablaufen. Hierfür die Aktionen der jeweils anderen Spieler beobachten und das Tempo entsprechend anpassen.
- ▶ Als Passgeber nach den Abspielen möglichst bogenförmig zur jeweils nächsten Station laufen, um die folgenden Zuspiele hier in offener Stellung kontrollieren und gleichzeitig die Aktionen im Feld beobachten zu können.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.