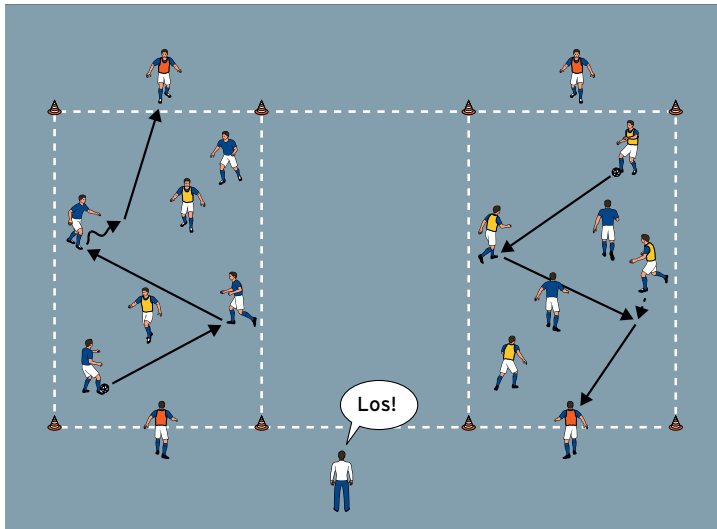


THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



AUFWÄRMEN 2:

4 GEGEN 2 WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Feld 4 Angreifer, 2 Verteidiger und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen sich die Angreifer im 4 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler durchkombinieren.
- ▶ Für jedes erfolgreiche Zuspiel wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welches Team schafft in 1 Minute mehr Zuspiele?

VARIATIONEN

- ▶ Vor einem Zuspiel zum Anspieler müssen 3 Pässe im Feld gespielt werden.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 90 Sekunden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es werden nur die beiden äußeren Felder genutzt.
- ▶ Nach jedem Durchgang werden die Angreifer ausgetauscht und übernehmen dann die Verteidiger- und Anspieler-Rollen.