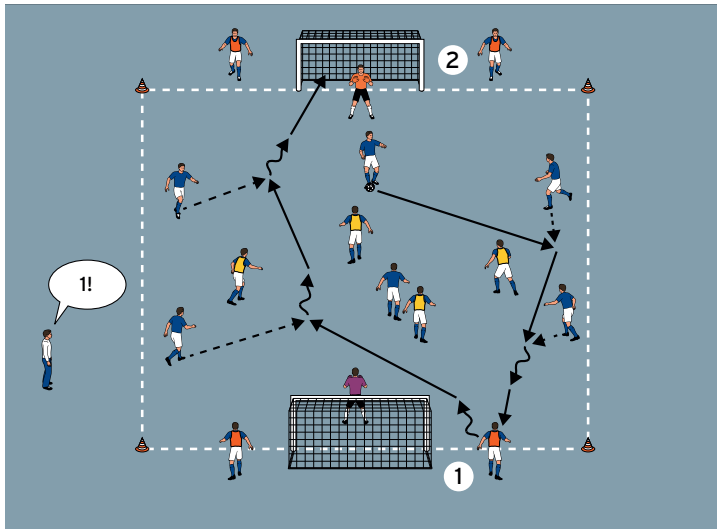


THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



HAUPTTEIL 2:

WENDE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten und 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger und 4 Anspieler benennen.
- ▶ Den Anspielerpaaren Nummern zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer passen sich zunächst im 6 gegen 4 im Feld zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Angreifer zum angesagten Anspieler passen und anschließend auf das gegenüberliegende Tor abschließen.
- ▶ Die restlichen Anspieler dürfen in den Angriff eingebunden werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler können auch zum Auftakt in das Passspiel eingebunden werden.
- ▶ Bevor zum angesagten Anspieler gepasst werden kann, müssen 5 Pässe innerhalb der Gruppe gespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel startet zunächst ohne klare Spielrichtung.
- ▶ Durch das Trainerkommando wird eine Spielrichtung vorgegeben.
- ▶ Gleichzeitig sollte das Tempo forciert werden, um den Angriff zielgerichtet abzuschließen.