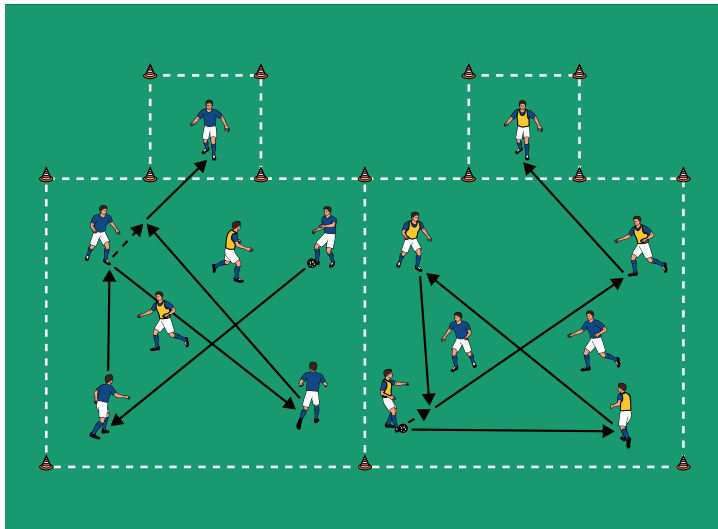


THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTES 4 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 1 Zielspieler und 2 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 4 Pässe im 4 gegen 2 spielen.
- ▶ Anschließend müssen zum Zielspieler im kleinen Feld passen.
- ▶ Dieser leitet ins große Feld weiter, wo die nächste Aktion gestartet wird.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 2 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang Ziel- und Störspieler tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Alle Spieler müssen den Ball einmal berührt haben, ehe zum Zielspieler gepasst wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für jedes Zuspiel zum Zielspieler 1 Punkt vergeben.
- ▶ Die Zielspieler müssen stets in Bewegung sein, um die Passwinkel zu optimieren.