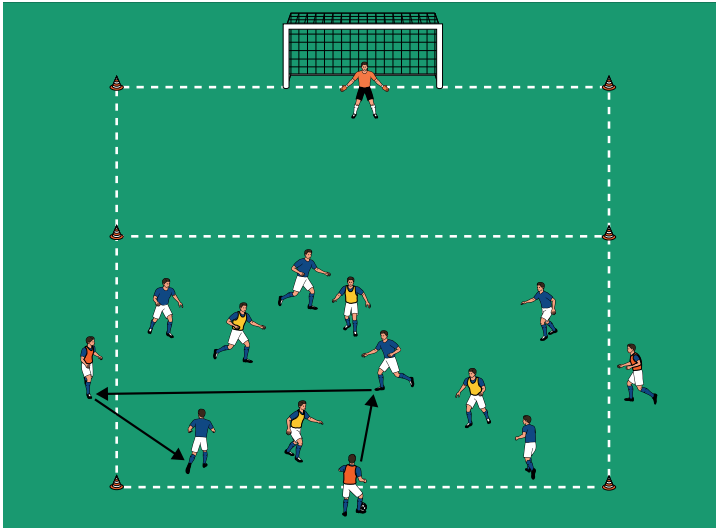


THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



HAUPTTEIL 1:

PASS-VORBEREITUNG I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Tor errichten und je 1 Aufbau- und Abschlusszone markieren.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger, 3 Anspieler und 1 Torhüter benennen.

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler auf der Grundlinie eröffnet.
- ▶ Die Angreifer müssen 10 Pässe mit den Anspielern spielen, bevor sie in die Angriffshälfte passen dürfen und dort zum Torabschluss kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang Anspieler und Verteidiger tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Intensität nicht zu groß werden zu lassen, müssen die Verteidiger den Ball nicht vollaktiv attackieren.