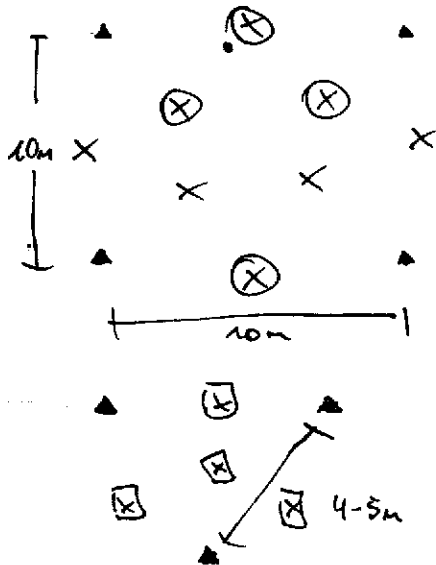


Training an 5.11.2013

① Aufwärmen



circa 20 Min (3 min Wechsel)
→ 6 min Teamwechsel

2 geg. 2 + 2

⊗ 1, 7, 8, 10

× 4, 11, 5, 6

⊠ 2, 3, 9, 12

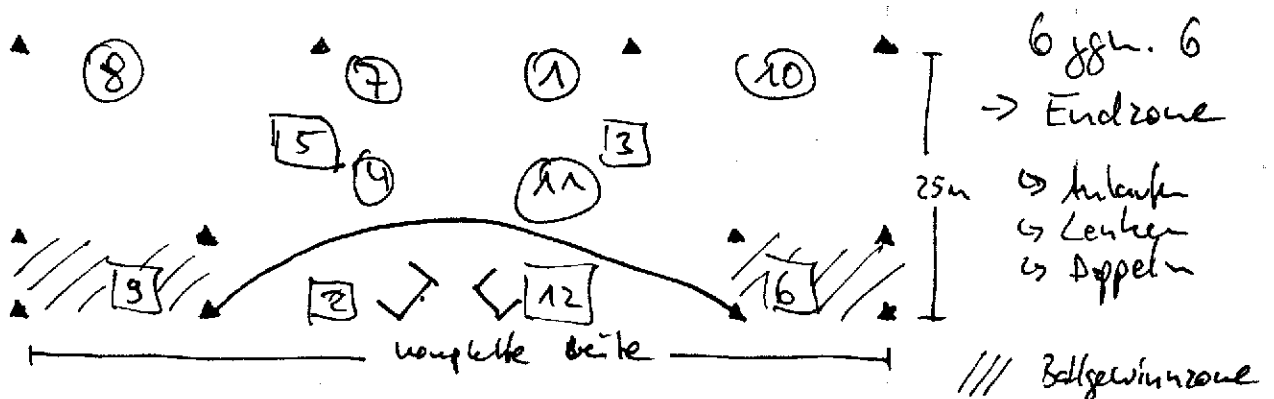
3 geg. 1 (2 Kontakte)
auf Ballhalten

- ① ~~Blücher~~
- ② ~~Brida~~
- ③ ~~Burger~~
- ④ ~~Egner~~
- ⑤ ~~Großhager~~
- ⑥ ~~Strobel~~
- ⑦ ~~Neudecker~~
- ⑧ ~~Riedl~~
- ⑨ ~~Stadlbauer~~
- ⑩ ~~Unsin~~
- ⑪ ~~Winkler~~
- ⑫ ~~Wagner~~

⑥ ~~Wagner~~

② Hauptteil

30 min (15 min Wechsel Richtung)

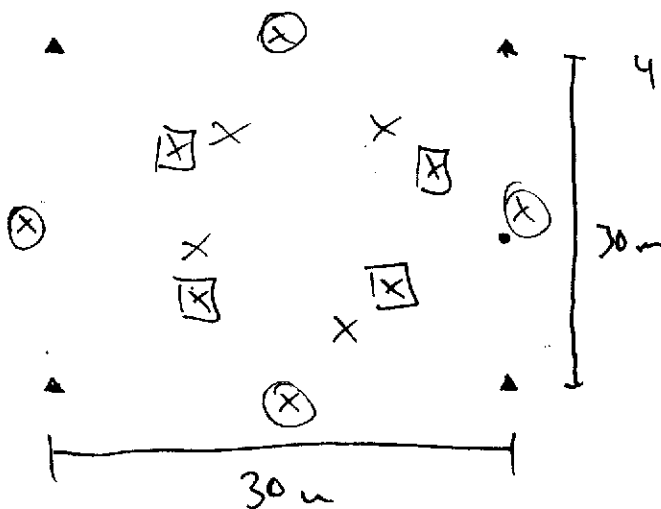


6 geg. 6

→ Endzone

- ↳ Anlaufen
- ↳ Center
- ↳ Doppeln

/// Ballgewinnzone



4 + 4 geg. 4

→ Unterzahl muss

3 Pässe nach Ballbesitz
spielen

↳ dann Wechsel u
Fehlpass Team

→ Überzahl → Ballzirkulation

+ Gegenpressing bei
Ballverlust