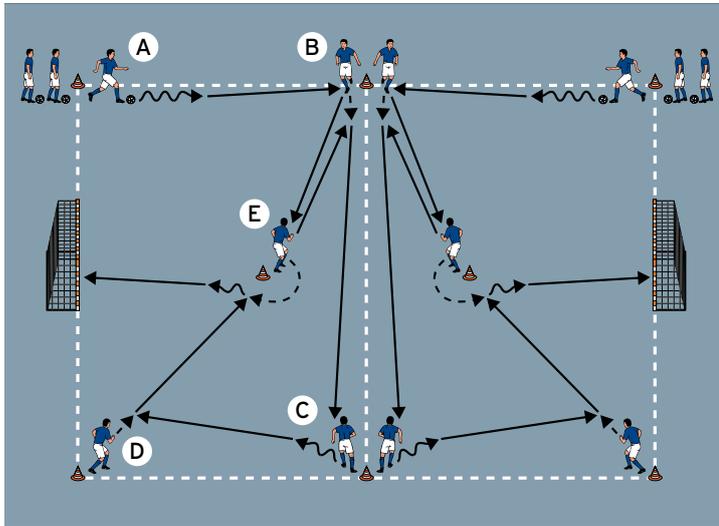


THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

ZIELSTOSS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Vor jedem Tor 1 Parcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und passt zu B.
- ▶ B leitet auf E weiter, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ B passt quer zu C, der in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ Abschließend passt D auf E, der flach ins leere Tor schießt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ A und C bauen jeweils eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Die Aktion läuft als Wettbewerb ab: Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Abspiel laufen die Spieler direkt zur nächsten Position weiter.
- ▶ Um die Pausen gering zu halten, die jeweils nächste Aktion bereits mit dem Pass auf D starten.
- ▶ Mit zunehmender Dauer das Tempo kontinuierlich steigern.