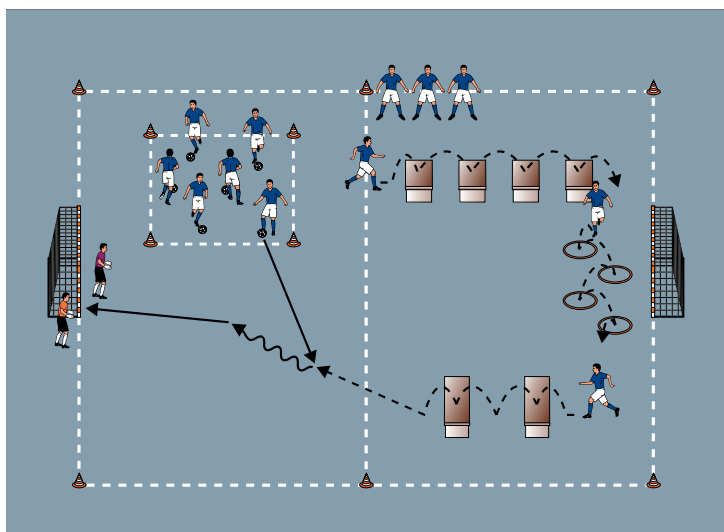


THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

FITNESS-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter 1 Parcours mit 1 Hütchenfeld, 4 kleinen Kästen, 4 Reifen und 2 großen Kastenteilen errichten
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Je 1 Spieler mit Ball im Hütchenfeld, die jeweils anderen Partner ohne Ball vor dem Geräteparcours aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die anderen Spieler durchlaufen nacheinander den Parcours:
 - Von Kasten zu Kasten springen.
 - Von Reifen zu Reifen springen.
 - Auf und zwischen die großen Kastenteile springen.
- ▶ Abschließend erhalten sie ein Zuspiel vom Partner aus dem Hütchenfeld.
- ▶ Nach einem kurzen Dribbling schließen sie mit einem Torschuss ab.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld müssen den Ball jonglieren und abschließend per Volleyschuss aus der Luft hoch zuspielen.
- ▶ Die Spieler im Feld durchnummerieren. Der Trainer ruft den Spieler auf, der dem jeweiligen Spieler aus dem Geräteparcours zum Torabschluss auflegen soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Torschuss holen die Spieler den Ball und begeben sich ins Hütchenfeld.
- ▶ Die Spieler müssen genau beobachten, wann ihr Mitspieler mit dem Parcours fertig ist.
- ▶ Nach dem Zuspiel zum Partner wechseln die Spieler in den Parcours.
- ▶ Sobald der Vorgänger eine Station im Parcours absolviert hat, kann der jeweils nächste Spieler ins Feld starten.