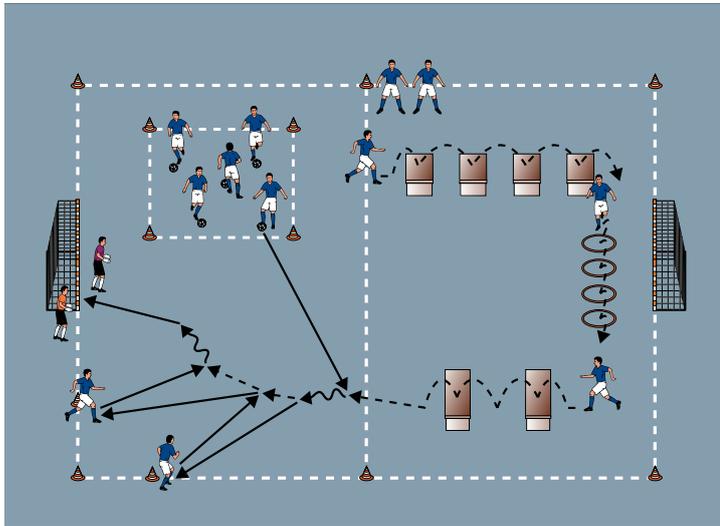


THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

FITNESS-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Anordnung der Reifen ändern
- ▶ Zusätzlich 2 Anspielerstationen markieren
- ▶ 2 Anspieler bestimmen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchlaufen die Spieler die Reifen im Skipping mit jeweils 2 Kontakten.
- ▶ Nach dem Anspiel durch den Partner müssen sie zudem noch Doppelpässe mit beiden Anspielern spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss muss per Direktschuss erfolgen.
- ▶ Die Spieler müssen versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler müssen jeweils direkt prallen lassen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Anspieler wechseln.
- ▶ Den Laufparcours stets hochkonzentriert absolvieren. Nur so ist gewährleistet, dass es zu keinen Verletzungen kommt.