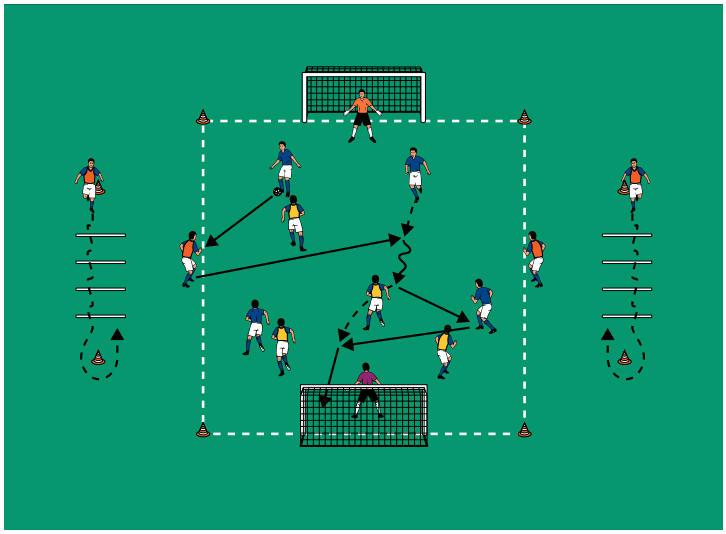
THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

ANSPIELERWECHSEL

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- Neben dem Feld 2 Stangenparcours errichten
- 3 Mannschaften bilden
- Die Spieler der spielfreien Mannschaft agieren als Anspieler
- 2 Anspieler an den Seitenlinien postieren
- Die beiden anderen stellen sich an den Stangenparcours auf

ABLAUF

- Die Spieler an den Stangenparcours durchlaufen den Parcours jeweils 4-mal mit Skippings und tauschen dann mit den Anspielern an den Linien die Position und Aufgaben.
- Die Mannschaften im Feld treten im 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern gegeneinander an.
- Beide Teams können die Anspieler jeweils in ihre Aktionen einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- Mit jeweils 3 Kontakten zwischen den Stangen durch die Parcours laufen.
- Mit Seitwärts-Skippings durch den Parcours laufen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Anspieler an den Seitenlinien müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten, um die Pausenzeiten sehr kurz zu halten.
- Darauf achten, dass die Spieler in den Stangenparcours jeweils die Wendehütchen umlaufen.
- Außerdem sollen die Spieler die Parcours mit höchstmöglichem Tempo durchlaufen.