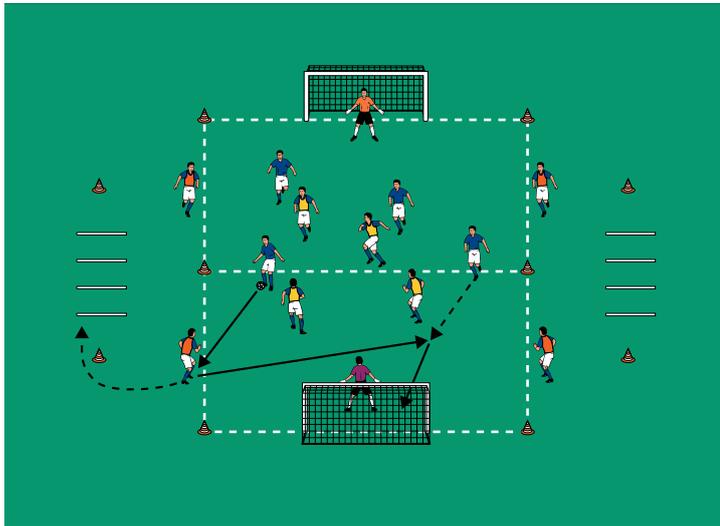


THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

ANSPIELERLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Jetzt übernehmen alle Spieler der spielfreien Mannschaft die Anspieleraufgabe an den Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können alle Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Diese müssen jedoch im Direktspiel agieren und nach jeder Aktion einmal durch den Stangenparcours laufen, bevor sie auf ihre Position zurückkehren dürfen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler können mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Treffer, die unmittelbar nach einem Anspielerspiel erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Anspieler nach dem Abspiel durch den Parcours laufen müssen, ändert sich jeweils die Spielsituation.
- ▶ Entsprechend müssen die Spieler im Feld schnell reagieren, um zu erkennen, welche Anspieler gerade anspielbereit sind.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- ▶ Die Aufgaben regelmäßig wechseln.