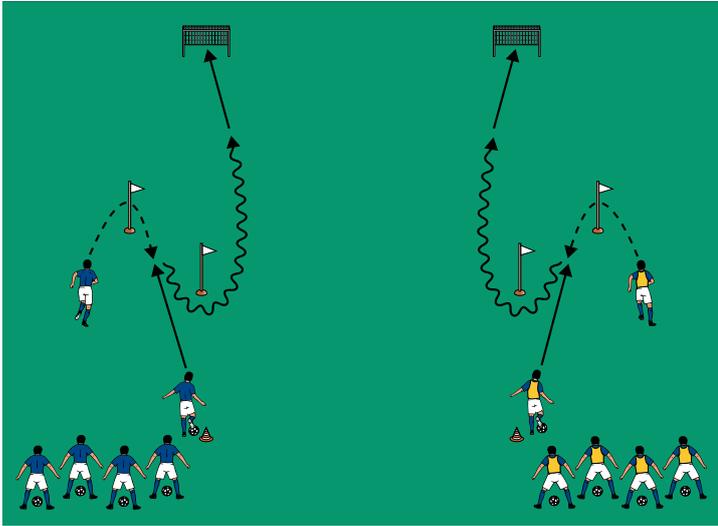


THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 Minitorer nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Minitor ein Starthütchen und davor 2 Slalomstangen versetzt positionieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die entfernte Stange und fordern ein Zuspiel.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler um die nahe Stange mit und passen ins Minitor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt.
- ▶ Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts/seitwärts laufen.
- ▶ Beide Stangen umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz der Slalomstangen zueinander variieren.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.