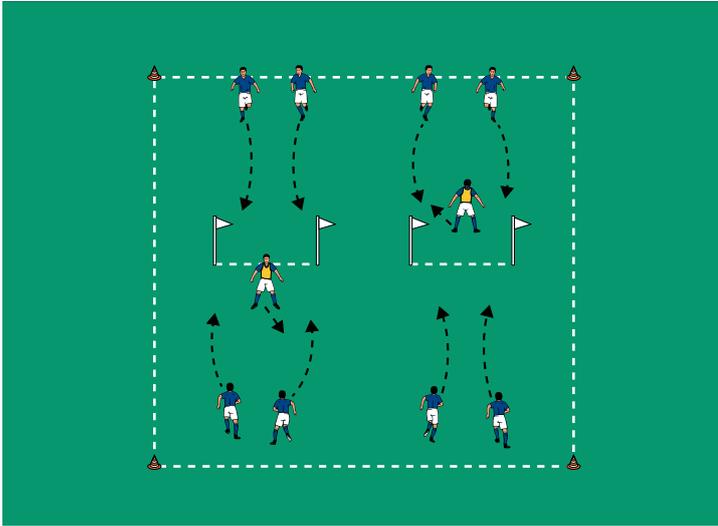


## THEMA: MIT VIELEN SCHÜSSEN DIE TECHNIK VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### TOR-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Mittig 2 Stangentore errichten
- ▶ 2 Fänger bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler starten an den Grundlinien

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen durch die Tore.
- ▶ Die Fänger versuchen, die Läufer zu fangen.
- ▶ Gefangene starten wieder an der Seitenlinie.

##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt pro Lauf durch ein Tor. Wer erreicht die höchste Punktzahl?
- ▶ Die Spieler laufen immer abwechselnd durch die Tore.
- ▶ Den Ablauf auf allen Vieren durchführen (Distanz und Torbreite anpassen!).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Laufspielen klare Ziele vorgeben.
- ▶ Auf kurze Laufwege achten.
- ▶ Wettbewerbe motivieren die Spieler.