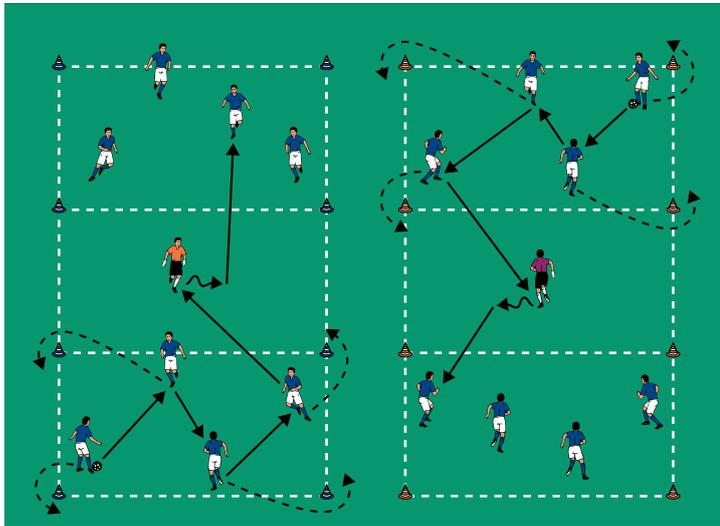


THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Beide Felder nochmals in drei 10 x 15 Meter große Zonen unterteilen
- ▶ Vor Beginn des Trainings 2 feste Gruppen bilden und jeweils für das komplette Training 1 Feld zuweisen
- ▶ In beiden Feldern je 4 Spieler in den Endzonen postieren und 1 Torwart in der Mittelzone aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Startzonen passen sich in den eigenen Reihen zu, sodass jeder mindestens einmal am Ball war.
- ▶ Der letzte Passempfänger spielt zum Torhüter, der in die andere Endzone weiterleitet.
- ▶ Anschließend umläuft jeder Spieler 1 Eckhütchen des Feldes.
- ▶ Dabei darf jedes Hütchen jeweils nur von einem Spieler umlaufen werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Jeder Spieler muss vor dem Abspiel eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen nicht 2-mal hintereinander um das gleiche Eckhütchen starten, sondern müssen sich jeweils neue Wendehütchen aussuchen.
- ▶ Dabei müssen sie sich jeweils gegenseitig abstimmen, um nicht zusammenzustoßen.
- ▶ Das Tempo bei den Hütchenläufen deutlich steigern.