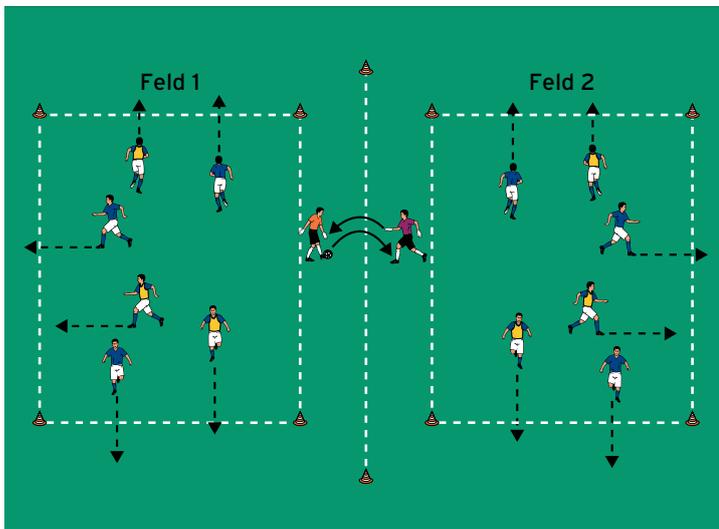


THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

AUFSETZER-START

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die Torhüter haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- ▶ Die Torhüter werfen sich gegenseitig zu.
- ▶ Einer der Torhüter lässt den Ball auf den Boden prallen und startet damit die Aktion.
- ▶ Alle Spieler müssen daraufhin über eine Linie des Feldes sprinten.
- ▶ Jede Linie darf dabei jeweils nur von 1 Spieler einer Gruppe überlaufen werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter passen sich per Drop-Kick zu.
- ▶ Kann ein Torhüter ein Zuspiel nicht festhalten, so gilt dies ebenfalls als Startkommando.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler sollen locker in Bewegung bleiben und dabei die Aktionen der Torhüter beobachten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht in Richtung des jeweils anderen Feldes starten, um sich nicht zu begegnen.
- ▶ Jeder Spieler sollte 8 bis 10 Antritte absolvieren, um auf die Belastungen im Hauptteil vorbereitet zu sein.