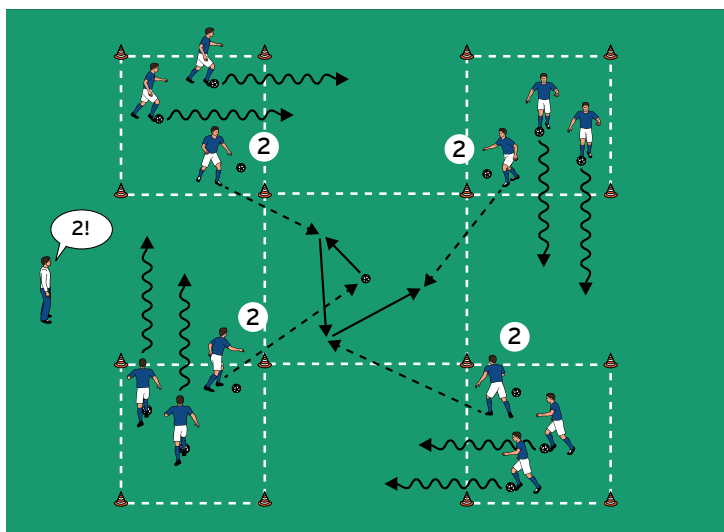


THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



HAUPTTEIL 1:

NUMMERN FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im Zwischenraum 1 Ball bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball in ihren Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum.
- ▶ Hier müssen sie 10 Pässe spielen.
- ▶ Die restlichen Spieler rücken jeweils 1 Feld weiter.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur direkt spielen.
- ▶ Die Felderwechsel erfolgen im Dribbling.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei dieser Übungsform steht die Ausdauer im Mittelpunkt.
- ▶ Es sollten auf jeden Fall 3 Durchgänge absolviert werden.
- ▶ Die Felderwechsel sollten jeweils in einem lockeren Steigerungslauf erfolgen.