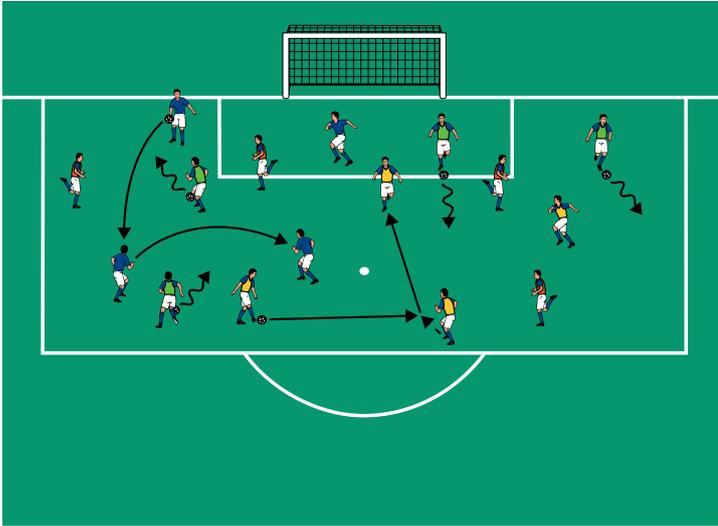


THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, WERFEN

ORGANISATION

- ▶ Der Strafraum ist das Spielfeld
- ▶ 4 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Eine Gruppe bewegt sich ohne Ball und macht Übungen des Lauf-ABCs.
- ▶ Eine Gruppe dribbelt.
- ▶ Eine Gruppe passt sich zu.
- ▶ Eine Gruppe wirft sich zu.
- ▶ Nach einiger Zeit wechseln die Gruppen die Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler dribbeln.
- ▶ Jede Gruppe passt einen Ball und wirft sich einen Ball untereinander zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler sind in Bewegung.
- ▶ Den Zuspielen und Zuwürfen aktiv entgegenkommen.