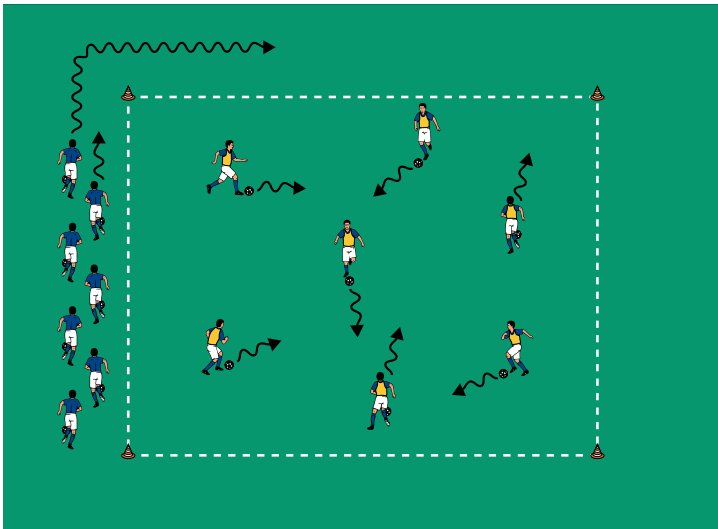


THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

ECKEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Nummer und 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler von Blau dribbeln unmittelbar hintereinander um das Feld.
- ▶ Spieler 1 gibt Finten vor, die die anderen Spieler sofort nachmachen müssen.
- ▶ Die Spieler von Gelb dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Sobald Blau eine komplette Runde absolviert hat, tauschen beide Gruppen sofort die Positionen und Aufgaben usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld bauen ebenfalls verschiedene Finten ins Dribbling ein.
- ▶ Die Gruppe, die um das Feld dribbelt, wechselt nach jeweils 2 Hütchen den 'Führungsspieler'.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Runde wird jeweils der nächste Spieler der Gruppe 'Führungsspieler'.
- ▶ Die Spieler sollten sich zunächst mit lockerem Tempo bewegen. Dabei jedoch darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Übungsdauer soll etwa 6 bis 8 Minuten betragen.