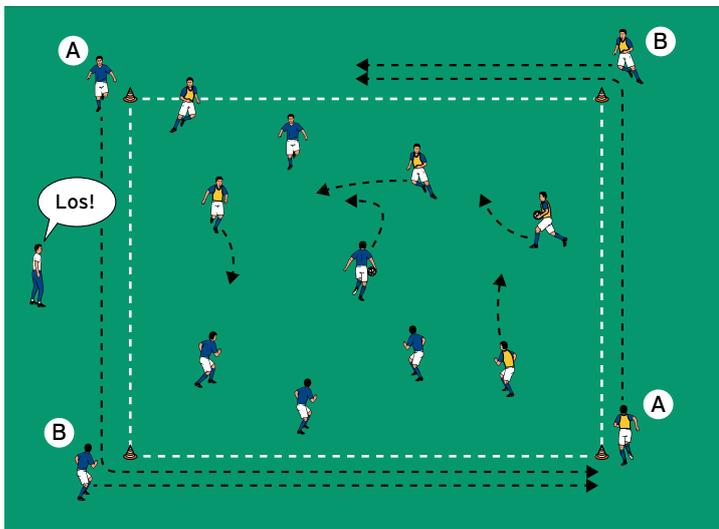


THEMA: ÜBERZAHL-/UNTERZAHLSPIELE UND 'VERSTECKTES' AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

KETTEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Mannschaft benennt 2 'Eckenspieler', die sich an den Eckhütchen des Feldes aufstellen
- ▶ 1 Spieler jedes Teams hält zusätzlich 1 Ball in der Hand

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando läuft A zu B.
- ▶ Beide fassen sich an der Hand und laufen zum jeweils nächsten Hütchen weiter.
- ▶ Das Spielerpaar, das zuerst das Hütchen erreicht, erspielt für sein Team das Fangrecht für 30 Sekunden: Der Fänger mit Ball in der Hand versucht, schnellstmöglich einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Anschließend wirft er zum jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls versucht, einen Gegner abzuschlagen usw.
- ▶ Welches Team fängt insgesamt die meisten Gegner?

VARIATIONEN

- ▶ Die 'Eckenspieler' müssen gemeinsam 2 Hütchen umlaufen.
- ▶ Die 'Eckenspieler' müssen rückwärts um das Feld laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele sind für die Spieler sehr motivierend. Konditionelle Inhalte werden so spielerisch 'mittrainiert'!
- ▶ Die 'Eckenspieler' nach jedem Durchgang wechseln.