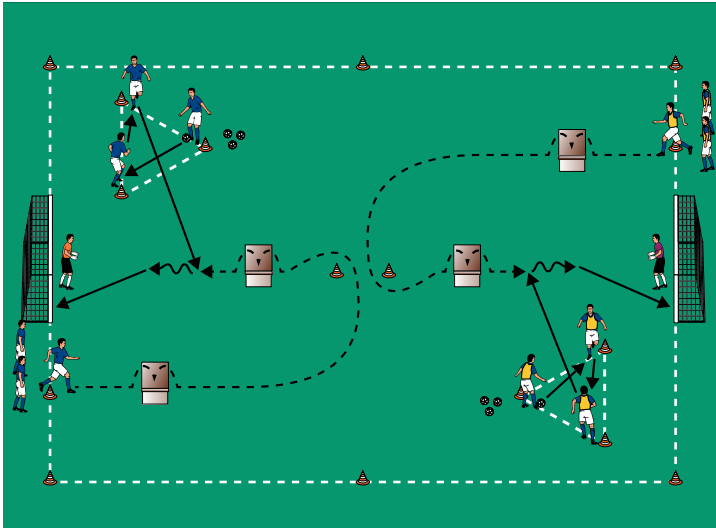


## THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



### HAUPTTEIL 1:

## KASTENSPRÜNGE I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ In jedem Feld 2 Kästen, 1 Hütchendreieck und 1 Wendehütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Je 3 Spieler mit 1 Ball den Hütchendreiecken zuteilen
- ▶ Die übrigen Spieler an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Dreieck passen sich zu.
- ▶ Der jeweils erste Spieler startet ins Feld, springt beidbeinig auf den Kasten und wieder runter.
- ▶ Anschließend umläuft er das Wendehütchen und überwindet den Kasten wie zuvor.
- ▶ Danach fordert er ein Zuspiel aus dem Dreieck und schießt auf das Tor ab.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Seitwärts auf den Kasten springen.
- ▶ Den Spielern im Dreieck eine Kontaktvorgabe geben.
- ▶ A geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine sehr kurze Kontaktzeit auf dem Kasten achten.
- ▶ Ausreichend Bälle am Hütchendreieck bereithalten.