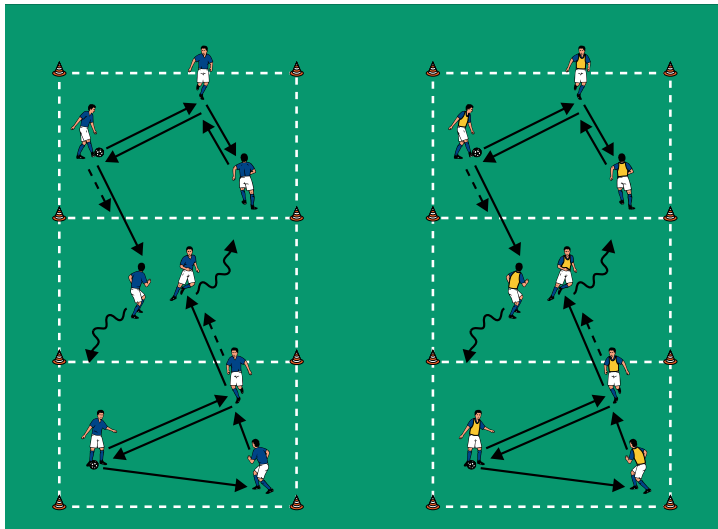


THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

ENDLOS-KOMBINATION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in den Zonen verteilen
- ▶ Pro Endzone 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- ▶ Die Spieler in den Endzonen müssen zunächst 4 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes leitet zu einem Spieler in der Mittelzone weiter und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger in der mittleren Zone kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in die jeweils andere Endzone, von wo sie die nächste Passaktion starten usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jonglieren den Ball in der Gruppe, bevor sie in die mittlere Zone spielen.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da 2 Aktionen gleichzeitig in einem Feld stattfinden, müssen sich die Spieler schnell auf neue Situationen einstellen und haben wenig Pausenzeiten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Mitspielern zusammenzustoßen.
- ▶ Die Aufgabe kann zur versteckten Ausdauerschulung ebenfalls über einen längeren Zeitraum stattfinden.