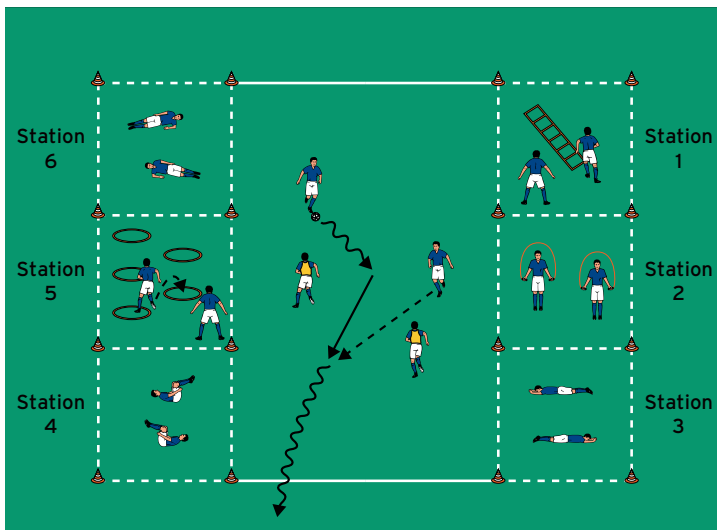


## THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDEN



### HAUPTTEIL 2:

## KRAFTZIRKEL UND SPIELE-PARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Der Grundaufbau bleibt erhalten
- ▶ Die Grundlinien des mittleren Feldes als Dribbellinien markieren
- ▶ In den Außenfeldern mehrere Stationen für ein Kraft-Zirkeltraining aufbauen (z.B. eine Koordinationsleiter, 2 Springseile und 5 Reifen auslegen)
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen
- ▶ 2 Paare im mittleren Feld aufstellen
- ▶ Alle übrigen Paare postieren sich jeweils in einem der Außenfelder

### ABLAUF

- ▶ Im mittleren Feld 2 gegen 2 auf die Dribbellinien.
- ▶ Alle übrigen Spielerpaare führen in den Quadraten vorgegebene Koordinations- und Kraftübungen aus.
  - Station 1: Die Spieler durchlaufen nacheinander mit verschiedenen Schrittfolgen die Koordinationsleiter.
  - Station 2: Seilspringen mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z.B. ein-/beidbeinig, mit oder ohne Zwischensprung, rückwärts usw.).
  - Station 3: Rückenkräftigung – die Spieler liegen auf dem Bauch und heben den Oberkörper und die Beine leicht vom Boden ab.
  - Station 4: Kräftigung der Bauchmuskulatur – die Spieler liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken und heben leicht den Oberkörper nach oben an.
  - Station 5: Die Spieler springen leicht seitlich durch die Ringe. Bei jedem Bodenkontakt federn sie den Aufsprung leicht im Oberschenkel ab.
  - Station 6: Die Spieler stützen sich in Seitlage auf einem Ellbogen und einem Fuß ab. Die Hüfte vom Boden anheben und den oberen Arm sowie das obere Bein x-förmig abspreizen.
- ▶ Spiel- und Übungszeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- ▶ Die Spieler von den Stationen 1, 2, 4 und 5 rücken jeweils eine Station weiter. Die Spieler von den Stationen 3 und 6 rücken zum 2 gegen 2 ins mittlere Feld. Die Paare aus dem mittleren Feld rücken auf die Stationen 1 bzw. 4.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Koordinations- und Kraftübungen in den Quadraten variieren (z.B. Liegestütze ausführen usw.).
- ▶ Im mittleren Feld im 4 gegen 4 spielen und nur 4 Koordinations- und Kraftstationen einrichten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine richtige Belastungssteuerung achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Übungen in der Belastungszeit korrekt ausführen.
- ▶ Der stete Wechsel zwischen dem Konditionstraining und dem freien Spiel garantiert eine hohe Motivation der Spieler.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle und Leibchen an den Grundlinien bereithalten.