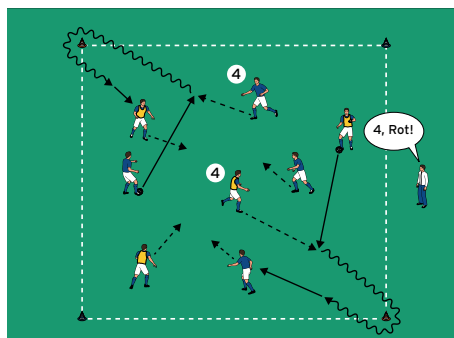
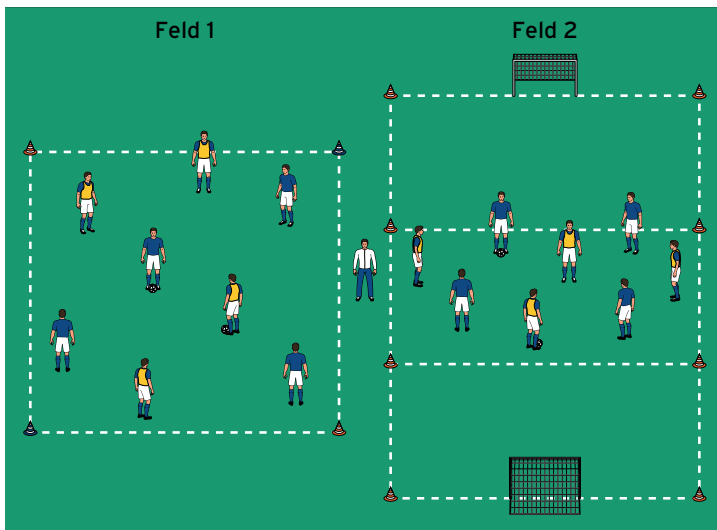
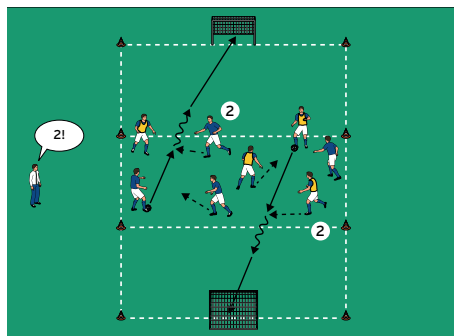


THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL



Feld 1



Feld 1

AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXES FANGDUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt einen Wettkampf organisieren: Der Spieler, der das aufgerufene Hütchen zuerst umdribbelt, wird Fänger und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Spieler des Gegners abzuschlagen.
- ▶ Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

ABLAUF FELD 2

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt passen sich die Spieler in der Mittelzone frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Jetzt müssen die Ballbesitzer schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe spielen, der versucht, möglichst schnell in eines der beiden Hütchentore zu passen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 wird die Passform aus der vorangegangenen Übungsform mit einem Fangspiel kombiniert.
- ▶ Die Fangzeit wird bewusst kurz gehalten. Einerseits bleibt so die Belastung relativ gering, und andererseits ist die Pause für die Mitspieler des Fängers nicht zu lang.