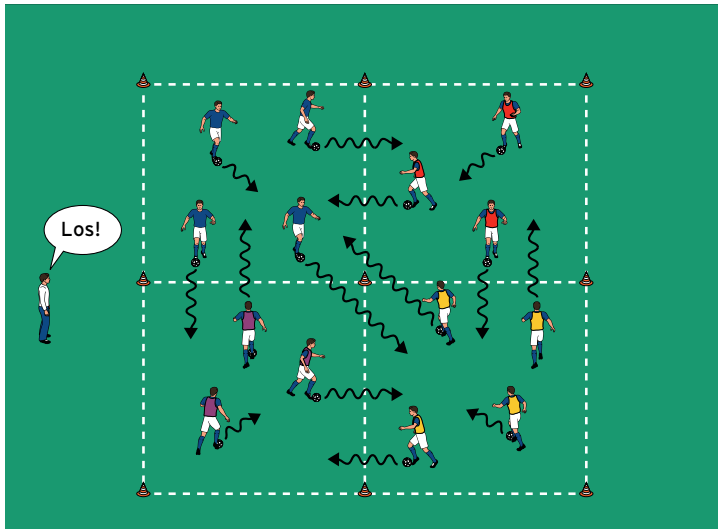


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



AUFWÄRMEN 1:

TEAM-SPLITTING

ORGANISATION

- ▶ Ein 16 x 16 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig ein Hütchen aufstellen und das Feld so in insgesamt vier 8 x 8 Meter große Felder unterteilen.
- ▶ 2 Gruppen zu je 4 Spielern und 2 Gruppen zu je 3 Spielern bilden.
- ▶ Zu Beginn jeder Gruppe ein Feld zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen alle Spieler sofort in ein anderes Feld dribbeln.
- ▶ Pro Feld darf sich dabei jeweils nur 1 Spieler pro Gruppe aufhalten.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando wechseln die Spieler erneut die Felder usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Stellt eine Gruppe unerlaubterweise 2 Spieler in einem Feld, so erhält diese 1 Minuspunkt. Welche Gruppe hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich gegenseitig organisieren und abstimmen, wie sie die Felder besetzen wollen.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Darauf achten, dass bei den 4er-Gruppen im ersten Durchgang jeweils 1 Spieler keinen Felderwechsel vollzieht.