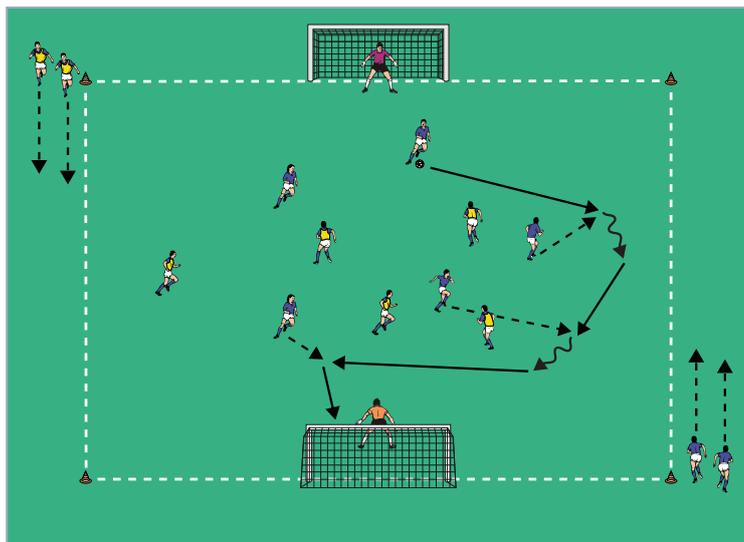


HAUPTTEIL 1: 5 gegen 5 plus Läufer

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Läufer, die sich außerhalb des Feldes postieren

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird von den entsprechenden Torhütern aus gestartet.
- Gleichzeitig laufen die übrigen Spieler locker um das Feld.
- Die Läufer nach jeweils 90 Sekunden wechseln.

Variationen

- Die Spieler im Feld dürfen sich nur flach zuspielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielform findet in dieser Einheit bewusst zu Beginn des Hauptteils statt, da die Spieler zu diesem Zeitpunkt noch frisch sind.
- Mehrere Spielrunden durchführen: Jeder Spieler sollte möglichst 2-mal die Laufaufgabe übernehmen.
- Als Trainer die Spielform nicht unterbrechen, da das Spiel in dieser Einheit in erster Linie der Verbesserung der Fitness dient.