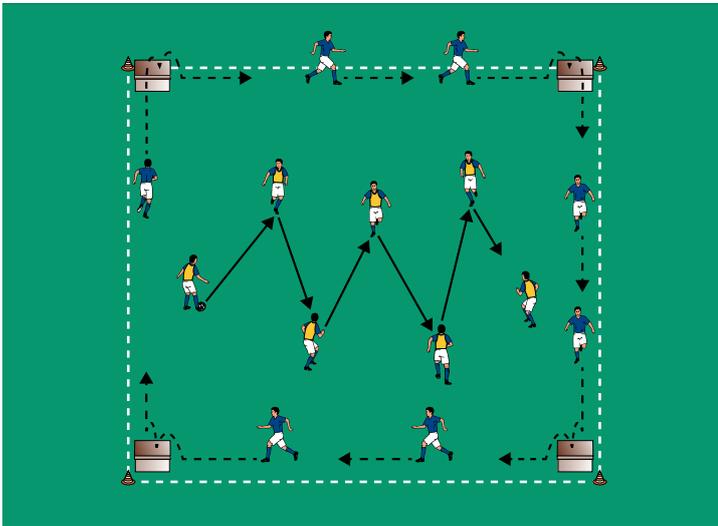


THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 4 Kleinkästen in den Ecken errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Spieler eines Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich mit mindestens 2 Kontakten untereinander zu.
- ▶ Die Gruppe ohne Ball läuft im Uhrzeigersinn von Kästen zu Kästen.
- ▶ Dabei sollen die Spieler mit beiden Füßen auf die Kästen springen und nach dem Absprung seitlich aufdrehen, sodass sie direkt nach der Landung weiterlaufen können.
- ▶ Auf Trainerkommando die Laufrichtung ändern.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer müssen verschiedene Elemente des Lauf-ABCs einbauen (z.B Anfersen, Skippings, usw.).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zuspielen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Mittelpunkt stehen die Sprünge auf die Kästen. Darauf achten, dass diese stets konzentriert ausgeführt werden.
- ▶ Die Kontaktzeit auf den Kästen möglichst kurz halten.