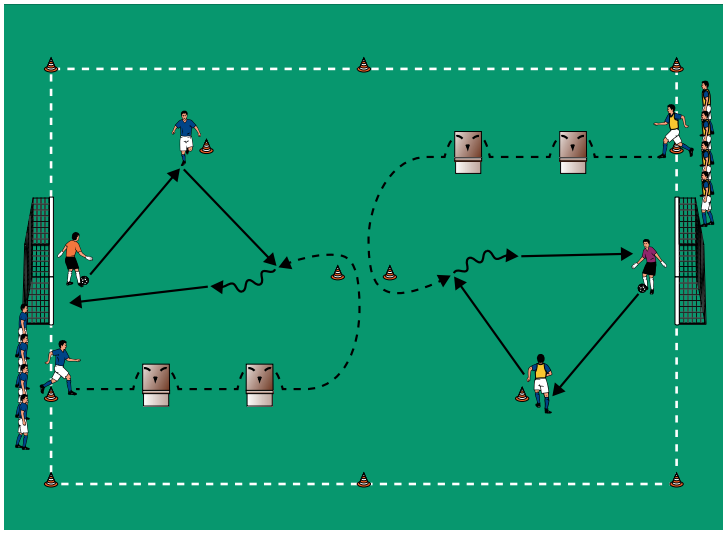
THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

KASTENSPRÜNGE II

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Die Dreiecke entfernen und jeweils 1 Positionshütchen aufstellen
- Die Kästen jetzt jeweils hintereinander vor den Starthütchen platzieren
- Je 1 Anspieler bestimmen und mit Bällen an den Positionshütchen aufstellen
- Die übrigen Spieler am Starthütchen verteilen

ABLAUF

- Der jeweils erste Spieler startet ins Feld und springt beidbeinig und mit Bodenkontakt von Kasten zu Kasten.
- Danach das Wendehütchen umlaufen und einen Pass vom Anspieler fordern, der zuvor ein Zuspiel vom Torwart erhält.
- Anschließend auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Nach jedem kompletten Durchgang den Anspieler tauschen.

VARIATIONEN

- Der Torabschluss muss per Direktschuss erfolgen.
- Nach dem Zuspiel ins 1 gegen 1 gegen den Torhüter gehen.
- Der Anspieler wird nach dem Pass Verteidiger und versucht, den Torabschluss zu verhindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Bodenkontaktzeiten zwischen den Kästen kurz halten.
- Die Spieler sollen längere Zeit auf den Kästen verharren.
- Zielstrebig abschließen!