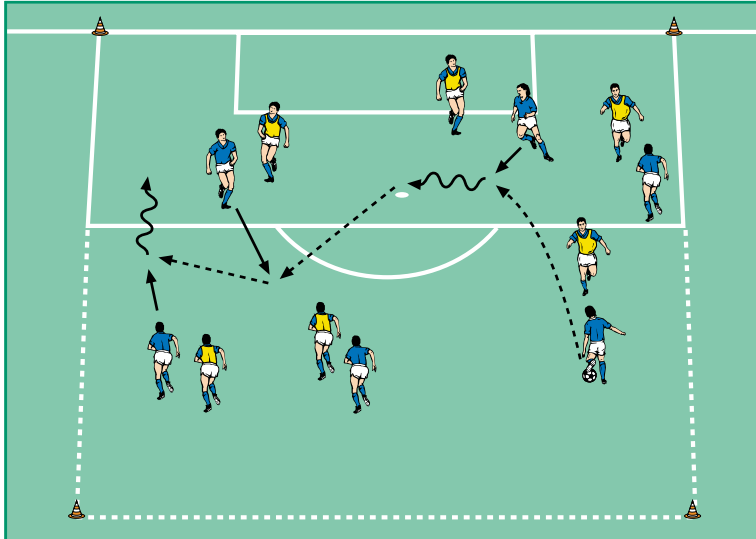


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: 6 gegen 6 mit festen Gegenspielern

von Michael Skibbe (16.09.2003)



ORGANISATION

- 1 Feld von Strafraumbreite und 40 Metern Länge markieren
- Die Spieler in 2 Mannschaften einteilen
- Jedem Spieler einen festen Gegenspieler zuteilen

ABLAUF

- Es wird 6 gegen 6 auf Ballsicherung gespielt.
- Kombiniert eine Mannschaft über 6 Stationen, erhält sie 1 Punkt.
- Die Übung nicht länger als 3 Minuten durchführen, aber mit 2 bis 3 Wiederholungen.

VARIATIONEN

- Den gleichen Ablauf als Handballspiel.
- Erzielt eine Mannschaft einen Punkt, müssen die Spieler der anderen Mannschaft 10 Liegestütze ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Sehr intensive Übung, daher genug Zeit zur aktiven Erholung zwischen den Durchgängen einplanen.
- Je nach dem läuferischen/konditionellen Leistungsstand der Spieler das Feld vergrößern oder verkleinern.
- Möglichst gleich starke Gegenspieler bestimmen.
- Die vielen Zweikämpfe bereiten optimal auf die Anforderungen des Hauptteils vor.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.