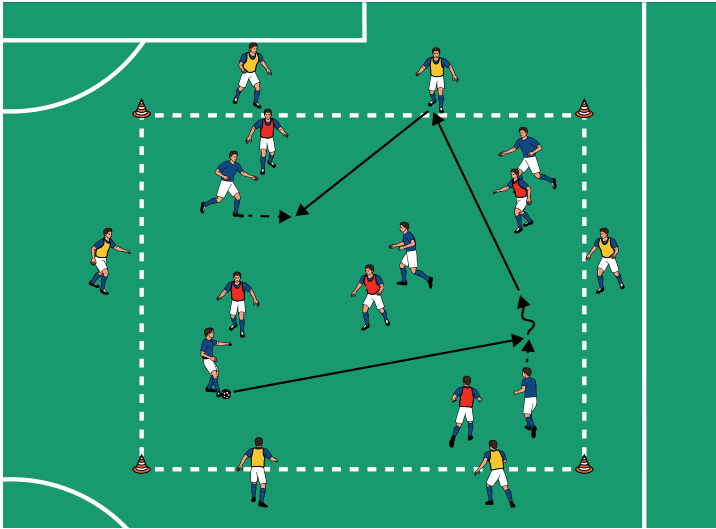


THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND KOMBINIEREN MIT WANDSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 6 Wandspieler bestimmen und an den Linien verteilen.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler jeweils einbeziehen.
- ▶ 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Wandspieler müssen jeweils direkt spielen.
- ▶ Im 6 gegen 6 mit 4 Wandspielern agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Wandspieler stets in Erwartungshaltung agieren.
- ▶ Auf die Belastungsdosierung achten: Ausreichend Spielpausen einplanen, in denen die Spieler jeweils eine Bahn locker laufen und Dehnübungen ausführen.