

Aufwärmen

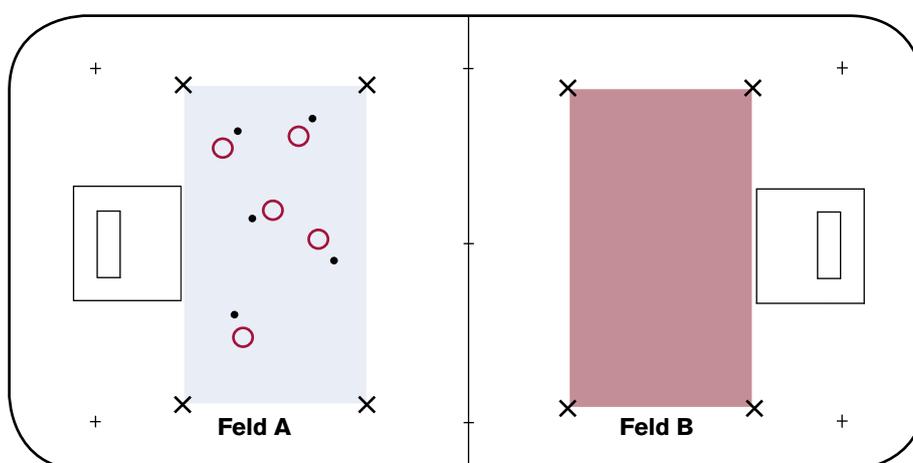
Hauptteil

Spielteil

FLUCHT

Thema/Ziel der Übung:

- > Schnelligkeit/Reaktion
- > Dribbling/Ballführen
- > Zweikampf
- > Wettkampfform



ABLAUF

In der Halle sind 2 Spielfelder markiert. Alle Spieler beginnen im Feld A und führen einen Ball. Auf ein Kommando müssen sie schnellstmöglich ins Feld B sprinten, ohne den Ball zu verlieren. Wer als letzter ankommt, muss einmal pausieren und eine Zusatzaufgabe machen (Bsp. Jonglieren).

VARIATION

- > Ohne Ball ins Spielfeld B fliehen, wo es einen Ball weniger als Spieler hat. Wer keinen Ball ersprintet, muss pausieren.
- > Mit 3 (oder 4 Feldern) spielen. Unregelmässige Wechsel, d.h. der Trainer gibt an, in welches Feld gespurtet werden muss.

TIPS UND KORREKTUREN

Die Belastung und Spielfelder den Kindern anpassen.
Achtung vor Zusammenstößen.