



Aufwärmen

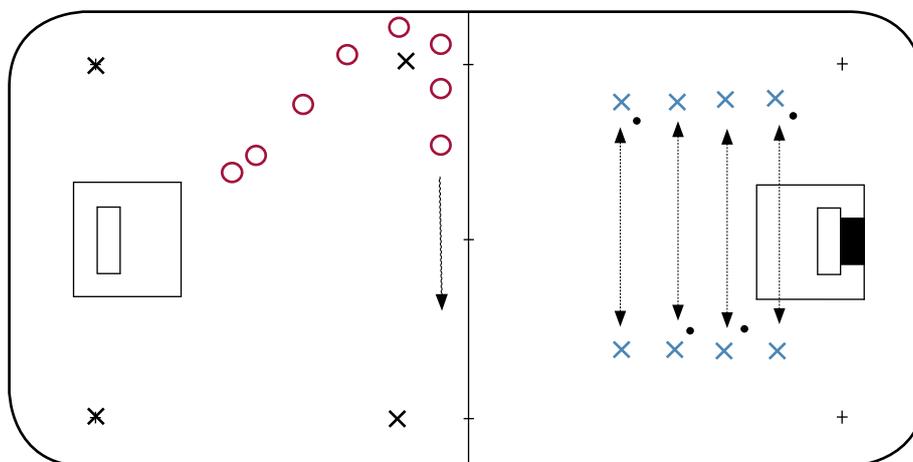
Hauptteil

Spielteil

LEBENDIGE UHR

Thema/Ziel der Übung:

- > Konditionstraining
- > Ausdauer
- > Technikaufgaben
- > Wettkampfform



ABLAUF

Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Die Hälfte des Teams rennt eine vorgegebene Strecke (Bsp. Achterschlaufen in der Halle) und gibt so die Dauer an, wie lange die zweite Gruppe Technikaufgaben (Parcours, Pässe, Torschüsse...) ausführen darf. Welche Gruppe hat nach dem Wechsle mehr Läufe/Pässe/Torschüsse erzielt?

VARIATION

- > Häufige Wechsel zwischen Laufparcours und Technikübungen

TIPS UND KORREKTUREN

Die Dauer der Laufstrecke dem Niveau und der Trainingszielsetzung anpassen.