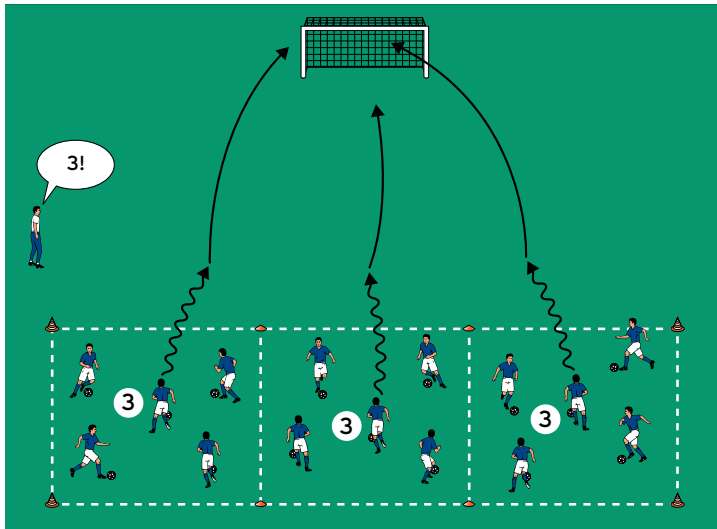


THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



AUFWÄRMEN 2:

LATTEN-KNALLER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ 1 Tor hinzufügen
- ▶ Die Spieler innerhalb der Felder nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und versuchen, die Torlatte zu treffen.
- ▶ Jeder Lattentreffer zählt 1 Punkt.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Latte trifft, erhält 3 Punkte.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen aus dem Feld jonglieren und volley abschließen.
- ▶ Pfostentreffer zählen ebenfalls.
- ▶ Die Spieler, die nicht treffen, absolvieren eine Kräftigungsübung (z. B. 5 Liegestütze).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Regelmäßig die Felder wechseln.
- ▶ Die Spieler sollen stets in Bewegung bleiben und Finten in ihr Dribbling einbauen.
- ▶ Auf einen zügigen Ablauf achten.
- ▶ Lattenschießen kommt bei den Spielern immer gut an und kann problemlos ins Aufwärmen integriert werden.