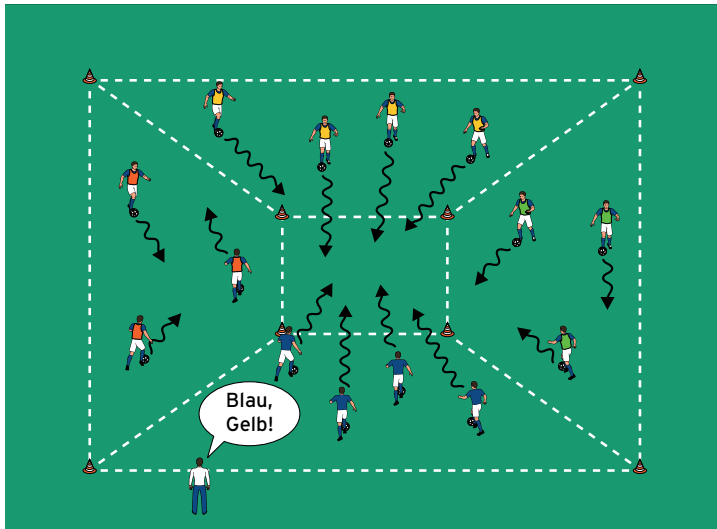


THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 1:

4-ZONEN-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld errichten.
- ▶ In der Feldmitte ein kleineres Rechteck markieren, so dass zwischen den Eckhütchen 4 Zonen entstehen.
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Zonen zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in ihren Zonen.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Gruppen auf, die daraufhin durch das mittlere Rechteck ins jeweils andere Feld dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Im mittleren Feld eine frei wählbare Finte ausführen.
- ▶ Die Spieler passen sich in ihren Zonen zu. Auf ein Trainerkommando passen sich die aufgerufenen Gruppen durch das mittlere Feld zu und tauschen so die Bälle.
- ▶ Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando läuft das aufgerufene Team ins vorgegebene Feld, versucht innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Gegner abzuschlagen und kehrt anschließend in die eigene Zone zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Felderwechsel jeweils durch das mittlere Feld erfolgen.
- ▶ In den jeweiligen Zonen müssen nicht zwingend immer die gleiche Anzahl an Spielern vorhanden sein. Bei dieser Übung bestehen die Gruppen jeweils aus 3 bzw. 4 Spielern.