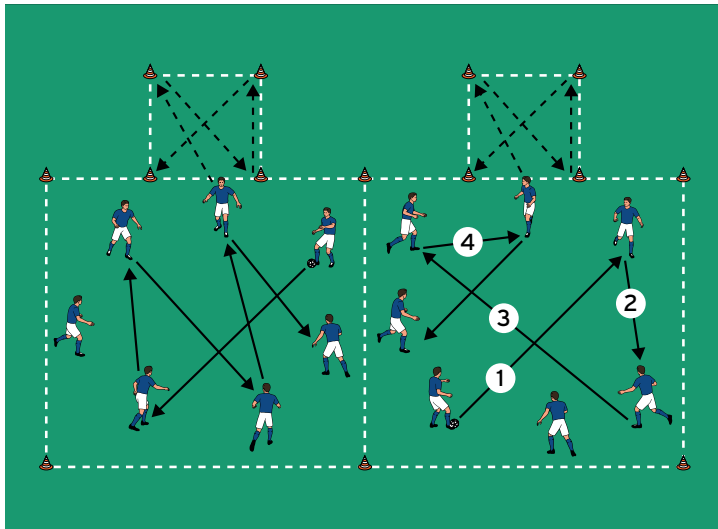


THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



**AUFWÄRMEN 1:**

**KREUZ-LAUF**

**ORGANISATION**

- ▶ Je 2 große und 2 kleine Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler verteilen sich auf die großen Felder und passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Die Empfänger des vierten Passes leiten weiter und laufen ins kleine Feld.
- ▶ Hier müssen sie jedes Hütchen einmal berühren und anschließend ins große Feld zurück laufen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Das Tempo der Läufe im kleinen Feld steigern.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Ständig in Bewegung sein.
- ▶ Damit die Läufe im kleinen Feld gleichmäßig verteilt werden, sollten die Spieler aktiv ein Zuspiel fordern, die nicht so oft im kleinen Feld waren.