

10-Minuten-Angriff

Wieder eine Konditionsübung, die mit Ball durchgeführt wird:

Die Mannschaft wird in drei gleich große Teile geteilt. Zwei Mannschaften spielen in einem den Mannschaftsgrößen angepaßten Spielfeld auf zwei Tore ohne Torwart, wobei lediglich eine Mannschaft permanent angreift. Die dritte Mannschaft postiert sich um das Spielfeld und bringt die Bälle wieder ins Spiel. Nun sollen die Angreifer über einen vorher festgelegten Zeitraum (angeregt werden 10 Minuten) versuchen, so viele Tore zu erzielen wie möglich.

Verläßt der Ball das Spielfeld, wird er durch die dritte Mannschaft an dieser Stelle durch Anspiel zum Angreifer-Team wieder ins Spiel gebracht. Nach Ende der Spielzeit wechseln die Mannschaften wie folgt:

- Angreifer werden zu „Ballholern“ (Erholungsphase nach Daueranstrengung)
- Verteidiger werden Angreifer (Steigerung der Spielsituation)
- „Ballholer“ werden zu Verteidigern

Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt?