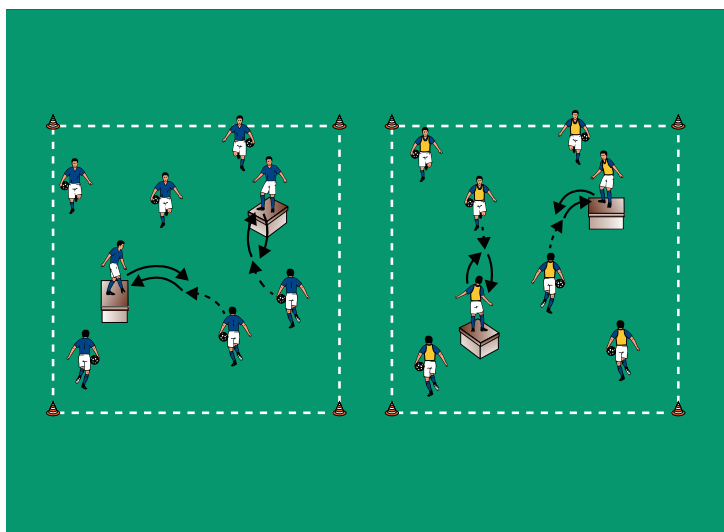


THEMA: DIE HALLENGERÄTE VARIANTENREICH EINBAUEN



AUFWÄRMEN 1:

EINBEINIGE ERWÄRMUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 2 Kleinkästen errichten
- ▶ 2 Teams bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Je 2 Anspieler benennen und auf den Kästen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler halten jeweils 1 Ball in den Händen und verteilen sich im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Spieler springen einbeinig durch das Feld, suchen sich einen freien Anspieler und werfen diesem zu.
- ▶ Die Anspieler stellen sich ebenfalls auf ein Bein und spielen den Zuwurf mit der Innenseite zum Passgeber zurück.
- ▶ Nach 1 Minute die Anspieler tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Dribbelphasen einbauen.
- ▶ Zu den Anspielern lupfen.
- ▶ Die Anspieler haben 2 Pflichtkontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vorab einige Minuten mit Ball frei im Feld bewegen.
- ▶ Das Standbein nach jeweils 5 Sprüngen wechseln.
- ▶ Auf ausreichend Pausen achten.