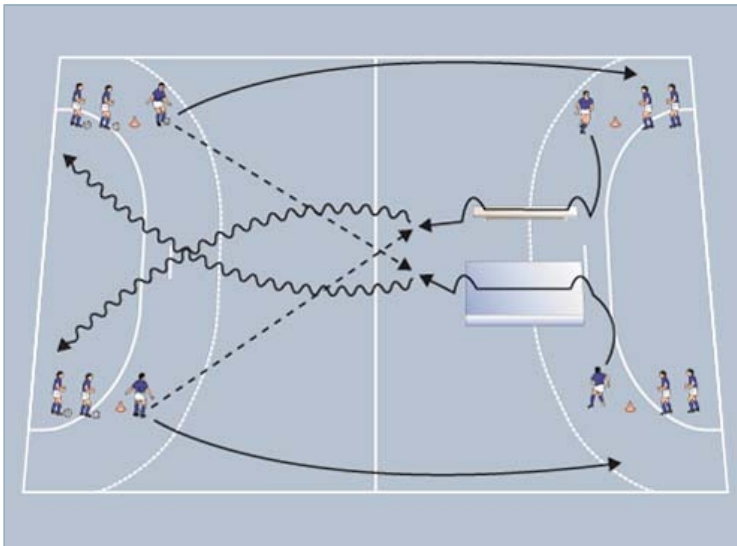


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Koordination an Hallengeräten II

von Paul Schomann (31.01.2012)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Weichbodenmatte sowie die Langbank umstellen (siehe Abbildung)
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt überlaufen nur die ersten Spieler an den Hütchen ohne Ball die Langbank bzw. die Weichbodenmatte und erhalten ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen, das sie schräg nach vorne zu diesem Hütchen an- und mitnehmen.
- Die Passgeber laufen zum gerade gegenüberliegenden Hütchen und stellen sich dort wieder an.
- Anschließend starten sofort die nächsten Spieler ohne Ball usw.

Variationen

- Die Langbank bzw. Weichbodenmatte rück- oder seitwärts überlaufen.
- Auf der Langbank bzw. Weichbodenmatte im Lauf eine volle Drehung ausführen.
- Bäuchlings auf die Langbank legen und sich mit den Armen darüber ziehen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- Die Weichbodenmatte mit mehreren ein-/beidbeinigen Sprüngen überwinden.
- Den Ball von den Hütchen hoch zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Die ersten Spieler an den Hütchen ohne Ball sollen sich zueinander orientieren und gegenseitig abstimmen, so dass sie immer gleichzeitig starten.
- Zur Erleichterung des Ablaufs kann der Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Alle koordinativen Aufgaben auf der Langbank bzw. der Weichbodenmatte so ausführen, dass die Spieler den Hallenboden nicht berühren.
- Als Trainer auch auf eine sichere Ballan- und -mitnahme achten.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.