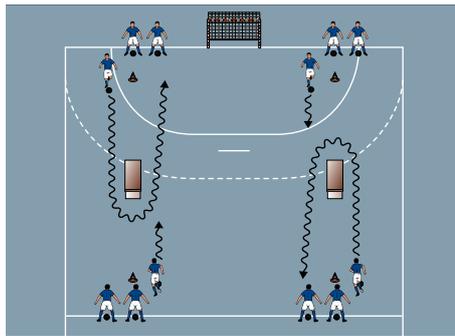
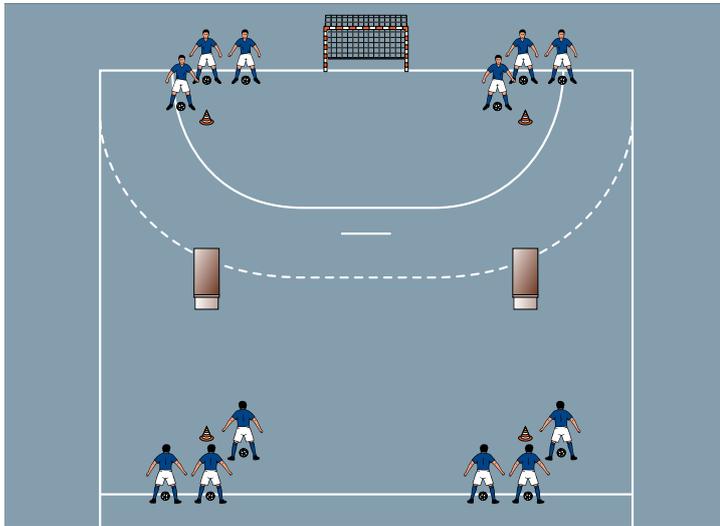
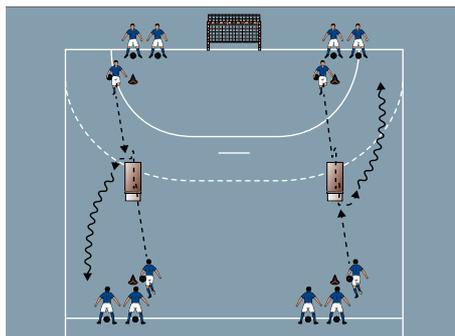


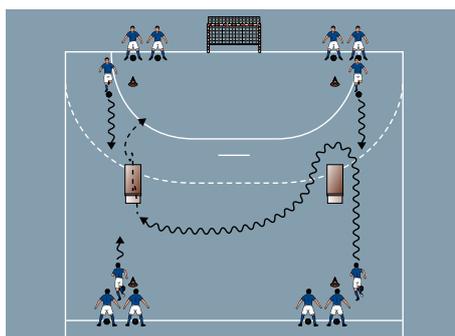
THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

LAUFEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Seitenlinien mittig 2 Kastenoberteile aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln um das Kastenoberteil und zum eigenen Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler halten den Ball in den Händen, überlaufen das Kastenoberteil und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Von außen um den Kasten dribbeln und das Feld diagonal durchqueren.
- ▶ Anschließend den anderen Kasten mit Ball in den Händen überlaufen und am gegenüberliegenden Hütchen wieder anstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang durch auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Spieler nach einer Weile eigenständig starten lassen.
- ▶ Die Spieler schulen ihre Orientierung und ihre Geschicklichkeit, da sie entgegenkommenden Spielern ausweichen müssen.
- ▶ Gegebenenfalls weitere Lauf- und Dribbelvariationen an den Kastenoberteilen vorgeben.