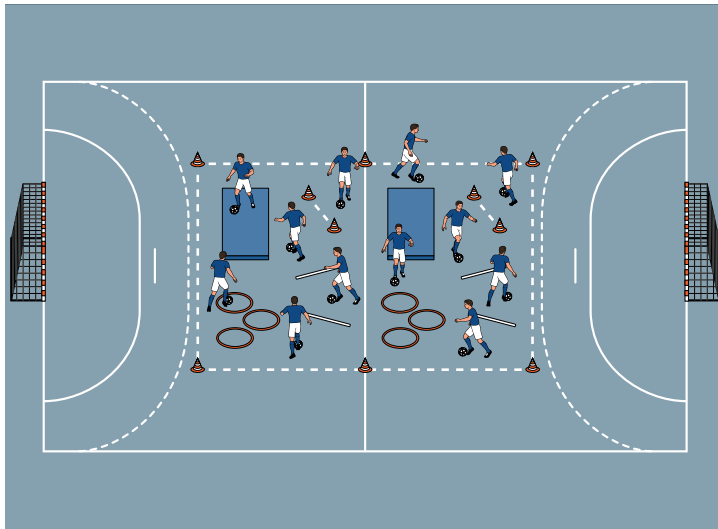


THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



AUFWÄRMEN 1:

HALLENGEWÖHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Zwei 12 x 10 Meter große Felder nebeneinander errichten.
- ▶ In jedem Feld 1 Turnmatte, 2 freiliegende Stangen, 3 hintereinanderliegende Reifen und 2 Hütchen verteilen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils einem Feld zuordnen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- ▶ Dabei versuchen sie, möglichst viele Materialien in die Aktionen einzubauen.
- ▶ Hierbei werden keine Vorgaben erteilt.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf unterbrechen, wenn besonders gute und kreative Aktionen beobachtet werden und diese vormachen lassen.
- ▶ Bewegungsformen vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn des Hallentrainings sollten die Spieler die Möglichkeit bekommen, sich an die neue Umgebung und die Vielfältigkeit der Materialien zu gewöhnen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer wieder längere Dribbelphasen in die Aktionen einbauen.
- ▶ Als Trainer gegebenenfalls Bewegungsformen vormachen.