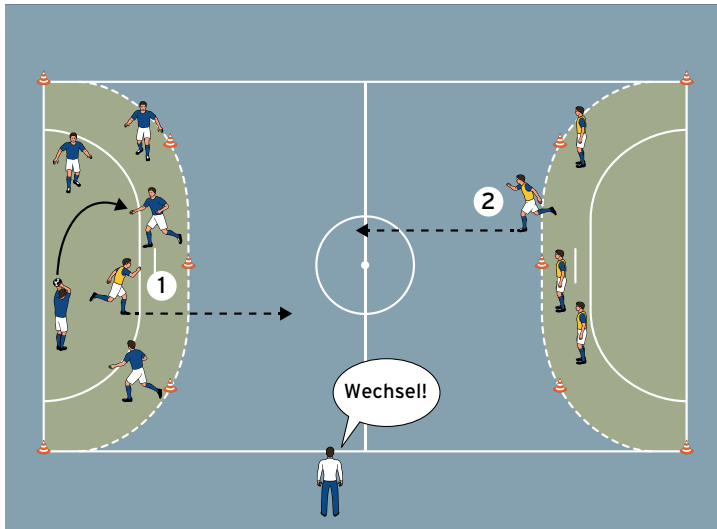


## THEMA: DIE GEGEBENHEITEN DER HALLE NUTZEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### TEAM-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ In jeder Hallenhälfte ein kleines Spielfeld markieren (z. B. die Freiwurflinien vom Handball nutzen).
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team in einem Spielfeld postieren.
- ▶ Eine Mannschaft hat 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.
- ▶ Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft läuft ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Wechsel" tauscht der Verteidiger mit dem jeweils nächsten Spieler seiner Mannschaft Position und Aufgabe.
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so wirft er zu einem Mitspieler im anderen Feld, und die Mannschaften wechseln die Aufgaben.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und sich per Volleysschuss aus der Hand in den eigenen Reihen zuspelen.
- ▶ Die Ballbesitzer werfen sich selbst zum Kopfball an und köpfen zum jeweils nächsten Mitspieler.
- ▶ Jeweils 2 Spieler der gegnerischen Mannschaft laufen als Verteidiger ins andere Spielfeld.
- ▶ Die Ballbesitzer agieren mit 2 Bällen gleichzeitig.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielfeldgröße dem Können der Spieler anpassen. Je größer die Spielfelder, desto leichter wird die Aufgabe für die Ballbesitzer.
- ▶ Der Ball darf nur in der Luft abgefangen werden. Ein Schlagen des Balles aus der Hand des Gegners ist nicht erlaubt.
- ▶ Jeder Spieler sollte höchstens 20 Sekunden als Verteidiger agieren. Als Trainer entsprechend häufig die jeweils nächsten Verteidiger aufrufen.