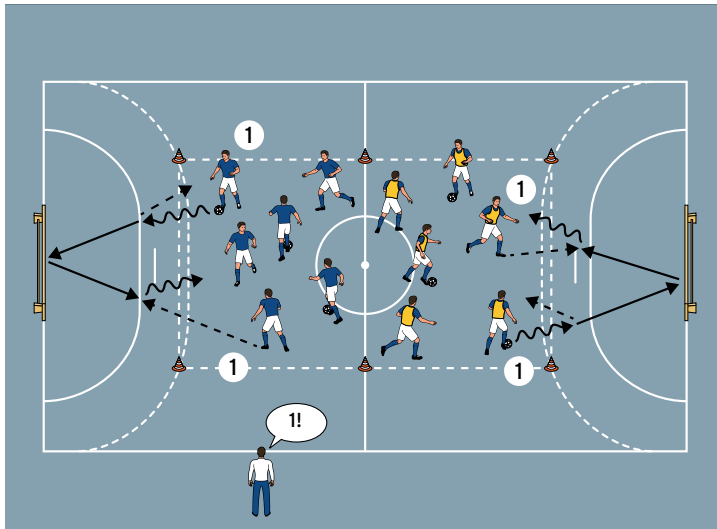


THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



AUFWÄRMEN 1:

PARTNER-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große aneinandergrenzende Felder markieren.
- ▶ An den Stirnseiten je 1 Langbank aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils paarweise einteilen.
- ▶ Jedem Paar 1 Ball und 1 Nummer zuteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei durch das Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und passen gegen die Langbank.
- ▶ Gleichzeitig laufen auch die aufgerufenen Partner aus dem Feld, kontrollieren die Bankpässe und dribbeln zurück ins Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die nächsten Paare auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle annehmen.
- ▶ Den Ball vor dem Pass gegen die Langbank zwischen den Innenseiten pendeln lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spielerpaare ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.
- ▶ Als aufgerufener Ballbesitzer sofort den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.