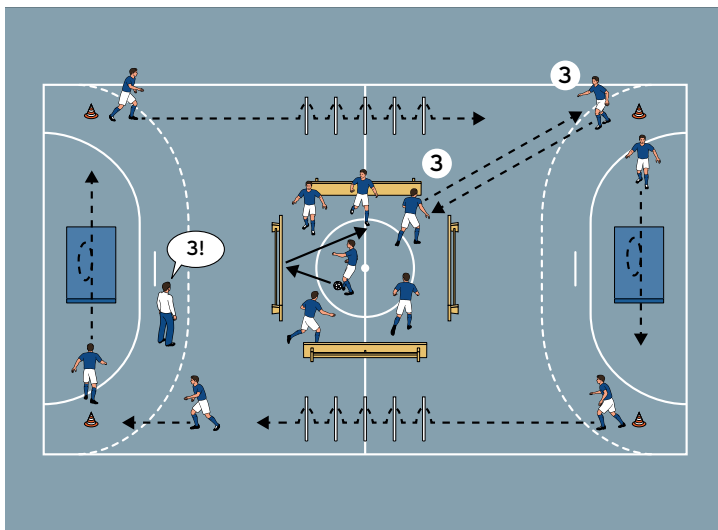


## THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 1:

## HALLENPARCOURS I

### ORGANISATION

- ▶ In der Spielfeldmitte mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken ein Feld markieren.
- ▶ Um das Feld herum mit Matten und Stangen einen Parcours errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jedem Spieler 1 Nummer von 1 bis 6 zuweisen.
- ▶ Je 1 Gruppe im inneren Feld und im äußeren Parcours aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Die äußeren Spieler laufen durch den Parcours: Sie führen auf den Matten einen Purzelbaum aus und überlaufen die Stangen mit Skippings.
- ▶ Die Spieler im Feld passen den Ball jeweils so gegen die Bänke, dass er zu einem Mitspieler zurückprallt. Dieser passt gegen die nächste Bank usw.
- ▶ Auf ein Trainerkommando (Aufruf einer Zahl von 1 bis 6) tauschen die aufgerufenen Spieler fliegend die Gruppen.

### VARIATIONEN

- ▶ Mit Sidesteps über die Stangen laufen.
- ▶ Ein-/beidbeinig über die Stangen springen.
- ▶ Auf den Matten "torwärtypisch" zur Seite abrollen.
- ▶ Im Feld mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen in der Halle keine Stangen zur Verfügung, alternativ Springseile auslegen.
- ▶ Die Spieler im äußeren Parcours können gleichzeitig von allen 4 Ecken des Feldes starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im inneren Feld nicht 2-mal nacheinander gegen die gleiche Bank passen.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.