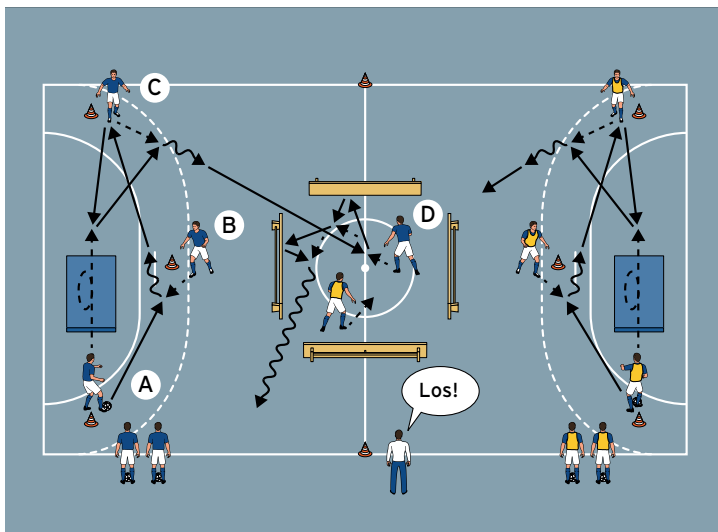


THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

HALLENPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Die Stangen entfernen.
- ▶ Seitlich von den Matten zusätzlich je 1 Positionshütchen errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen, die jeweils in einer Hälfte des Hallenspielfeldes üben.
- ▶ Von jedem Team je 1 Spieler an den Positionshütchen sowie im inneren Feld aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen an den Starthütchen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler die Aktion: A passt zu B und führt anschließend einen Purzelbaum auf der Matte aus.
- ▶ B leitet auf C weiter, der danach mit A einen Doppelpass spielt.
- ▶ Abschließend passt C zu D ins innere Feld.
- ▶ D passt nun gegen 2 verschiedene Bänke und dribbelt anschließend zur Startposition zurück.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder komplett in der Startaufstellung?
- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben auf der Matte variieren.
- ▶ Gegen jede Bank im inneren Feld darf pro Durchgang nur 1-mal gepasst werden. Nach einem Pass gegen eine bestimmte Bank muss sich der jeweilige Gegenspieler demnach eine andere Bank aussuchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 2 Durchgängen die Seiten tauschen.
- ▶ Auf eine ausreichende Passdistanz der Spieler im inneren Feld zu den Langbänken achten.
- ▶ Möglichst so gegen die Bänke spielen, dass sofort mit dem nächsten Kontakt ein Pass gegen die nächste Bank erfolgen kann.