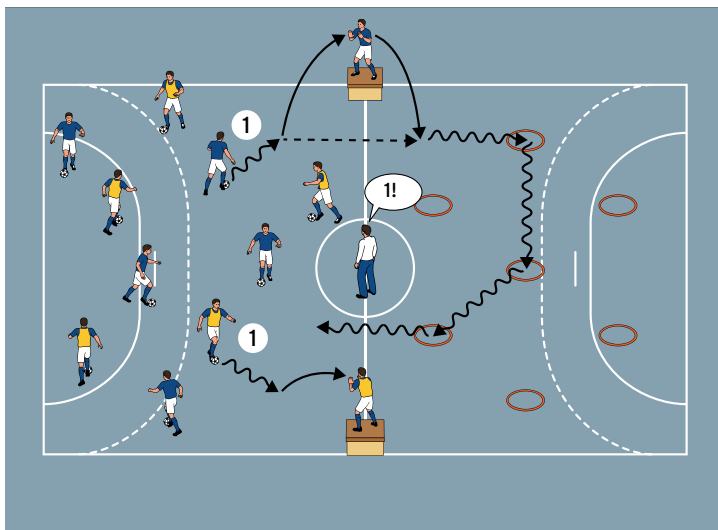


THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-TREFFER I

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ Die Hallenhälften als je 1 Feld markieren.
- ▶ In einer Hälfte Reifen frei verteilt auslegen.
- ▶ Auf der Mittellinie seitlich je 1 kleinen Kasten aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und durchnummerieren.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler auf einen Kasten.
- ▶ Die restlichen Spieler verteilen sich mit je 1 Ball in der freien Hälfte.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler zum eigenen Anspieler und lupfen in seine Arme.
- ▶ Dieser passt zurück und die Passempfänger pressen ins andere Feld.
- ▶ Hier müssen sie in 3 unterschiedliche Reifen pressen.
- ▶ Anschließend zurück ins Ausgangsfeld laufen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler pressen in jeweils 1 Reifen aus jeder Reihe.
- ▶ Nach einigen Durchgängen läuft die Aktion als Wettkampf ab: Der Spieler, der zuerst ins Ausgangsfeld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Aufwärmform ist eine kleine Geschicklichkeitsübung, in der verschiedene Bewegungen vorkommen.
- ▶ Insbesondere das Hallentraining kann sehr vielseitig gestaltet werden.