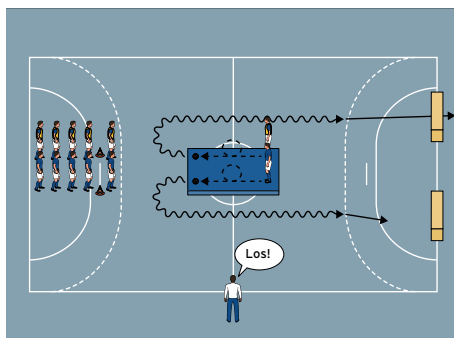
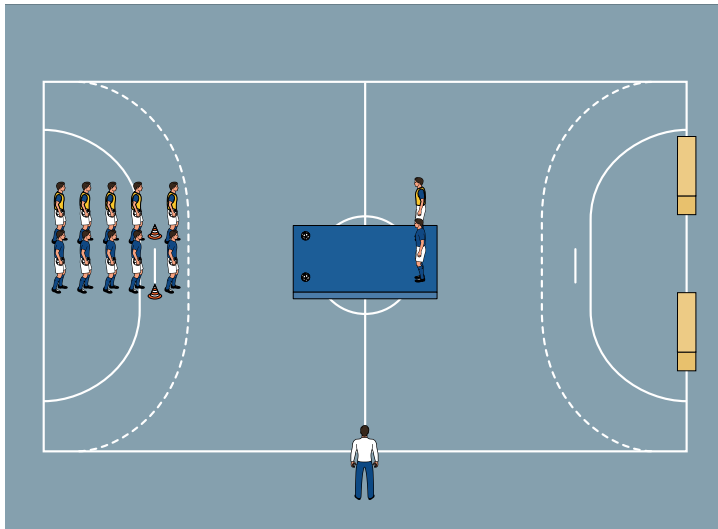
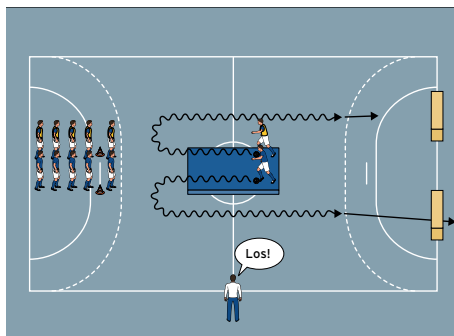


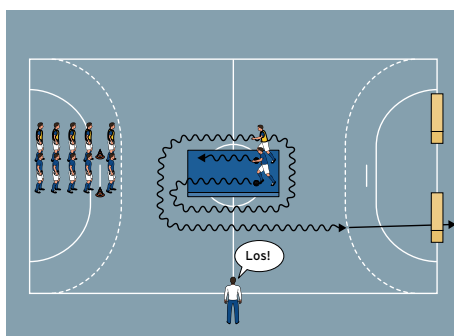
THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 2:

MATTEN-TORJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile als Tore aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren.
- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams stehen mit Ball auf der Weichbodenmatte.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Auf ein Trainerkommando machen die Spieler eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle, dribbeln nach hinten von der Weichbodenmatte runter, umdribbeln sie und schließen auf die offenen Kastenteile ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die ersten Spieler jedes Teams zunächst frei auf der Weichbodenmatte.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt umdribbeln die ersten Spieler jedes Teams nach dem Trainerkommando die Weichbodenmatte einmal komplett, bevor sie auf die offenen Kleinkastenteile abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, umdribbeln die Spieler die Weichbodenmatte stets auf der Seite ihres Starthütchens.
- ▶ Das Startsignal zunächst akustisch durch Zuruf, später optisch mit Handzeichen geben.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.