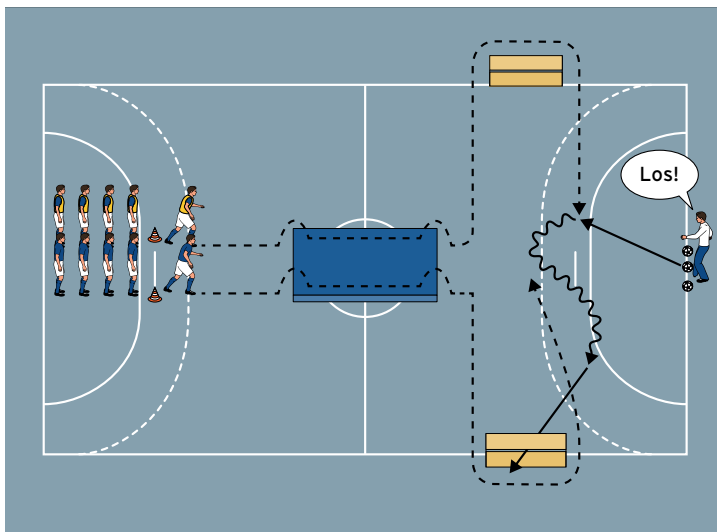


THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

**WEICHBODENMATTE
UND ZWEIKAMPF II**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf jeder Seite hinter der Weichbodenmatte jeweils ein offenes Kastenteil als Tor aufstellen.
- ▶ Alle Spieler haben Bälle.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen hinter der Weichbodenmatte.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Weichbodenmatte und seitlich um das offene Kastenteil.
- ▶ Der erste Spieler, der das offene Kastenteil umlaufen hat, bekommt vom Trainer einen Ball zum 1 gegen 1 zugespielt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Weichbodenmatte rückwärts zur Seite überlaufen.
- ▶ Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- ▶ Das offene Kastenteil durchkriechen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Auf der Weichbodenmatte orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.