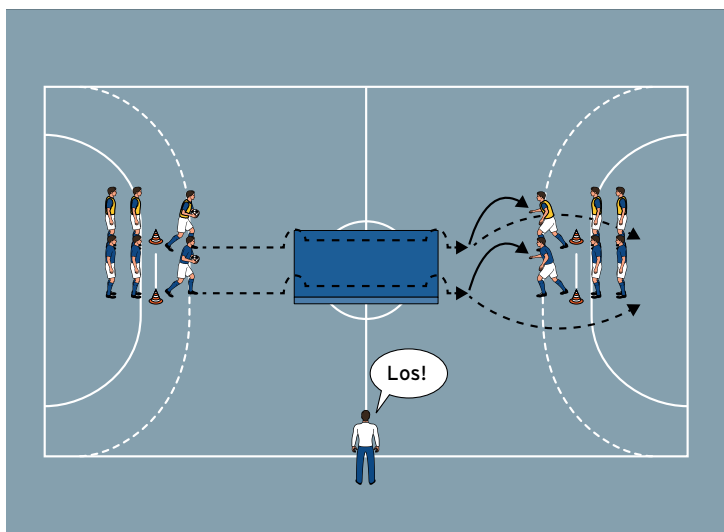


THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

MATTEN-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Vor und hinter einer Weichbodenmatte jeweils 2 Starthütchen nebeneinander markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren.
- ▶ Der erste Spieler jedes Teams an einem Starthütchen hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler mit Ball, überlaufen die Weichbodenmatte, werfen dem Mitspieler am Starthütchen gegenüber zu und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Der Passempfänger fängt und startet direkt wieder zur Weichbodenmatte.
- ▶ Welches Team absolviert zuerst 1 bis 3 komplette Runden?

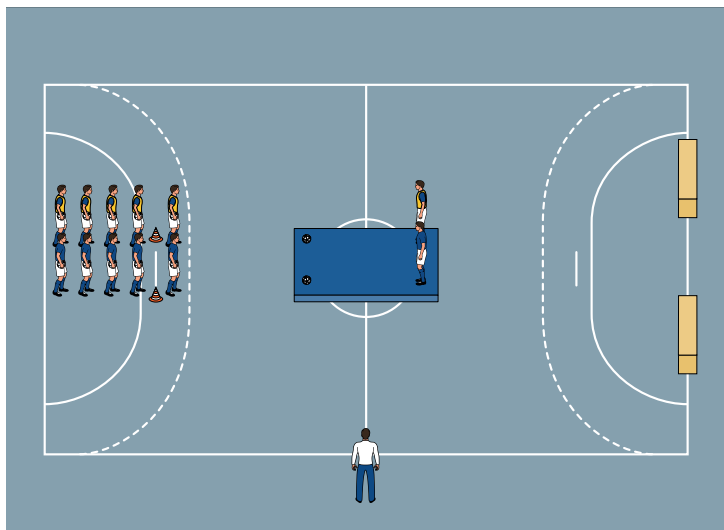
VARIATIONEN

- ▶ Auf der Weichbodenmatte eine Drehung machen.
- ▶ Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- ▶ Den Ball mit den Händen über die Weichbodenmatte rollen.
- ▶ Über die Weichbodenmatte dribbeln.
- ▶ Die Distanzen der Starthütchen zur Weichbodenmatte gegebenenfalls vergrößern und so die Aufgabe erschweren.

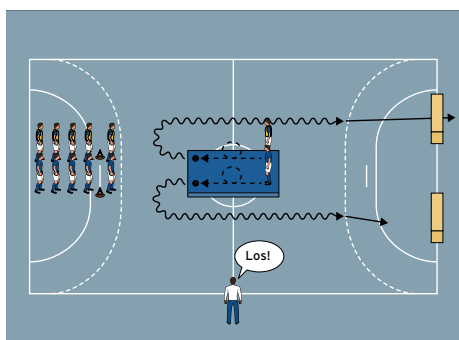
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wenn die Spieler von der Weichbodenmatte runter sind, dürfen sie zum Mitspieler gegenüber spielen.
- ▶ Der nächste Spieler startet erst, wenn er den zugeworfenen Ball gefangen hat.
- ▶ Um das siegreiche Team direkt feststellen zu können, sollen sich die Spieler hinsetzen, sobald sie die erforderlichen Runden absolviert haben.

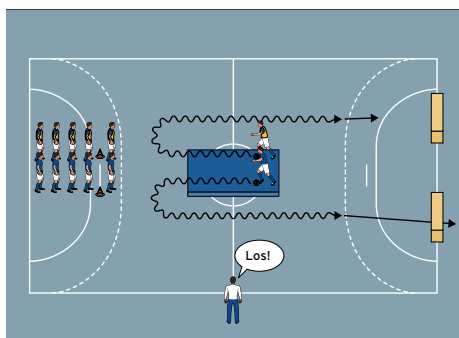
THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



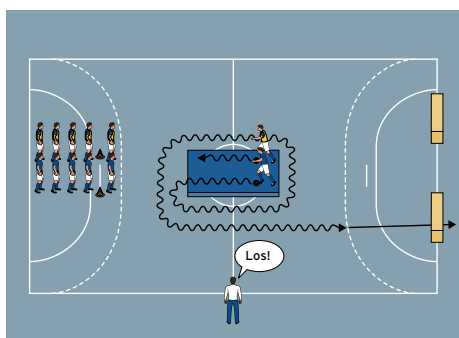
Übung 1



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.

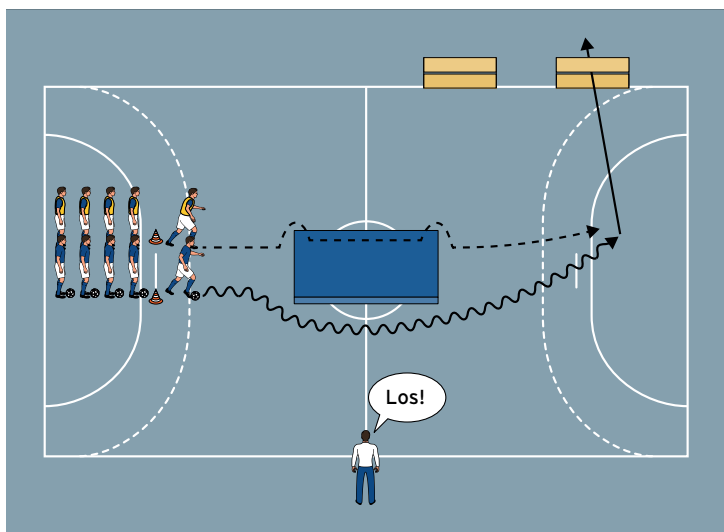
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ 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.

THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

WEICHBODENMATTE UND ZWEIKAMPF I

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Seitlich hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile nebeneinander als Tore aufstellen.
- 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren.
- Die Spieler des Teams am torfernen Starthütchen haben Bälle.

ABLAUF

- Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig.
- Der Ballbesitzer umdribbelt die Weichbodenmatte und versucht im 1 gegen 1 gegen den Spieler des anderen Teams, der die Weichbodenmatte überlaufen hat, bei einem offenen Kastenteil einen Treffer zu erzielen.
- Erobert der andere Spieler den Ball, greift er direkt auf die offenen Kastenteile an.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

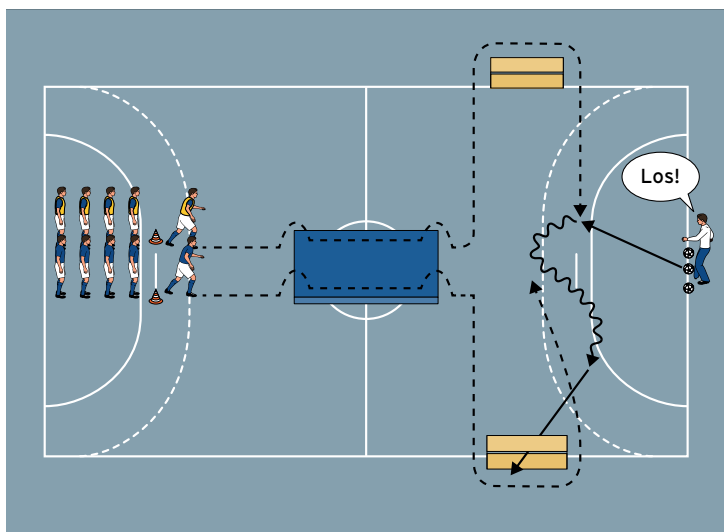
VARIATIONEN

- Der Angreifer legt seinen Ball hinter die Weichbodenmatte und überläuft sie zunächst ebenfalls.
- Die Weichbodenmatte rückwärts überlaufen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Drehung machen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Um Zusammenstöße zu vermeiden, umdribbeln
Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die erzielten Treffer für beide Teams jeweils laut mitzählen.

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.

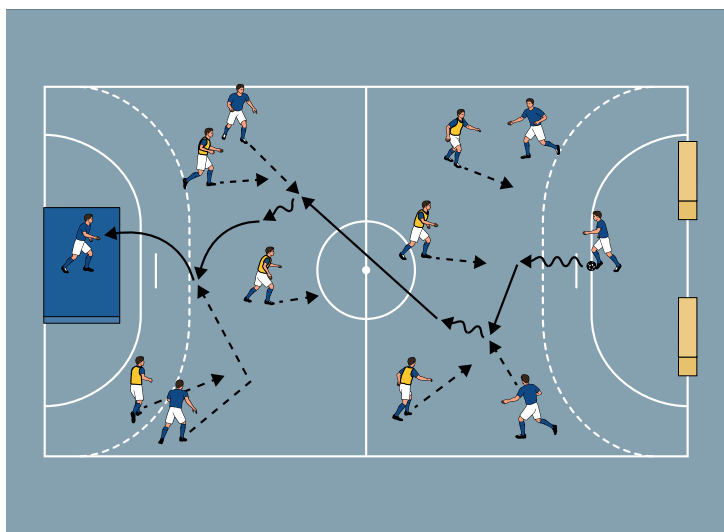
VARIATIONEN

- 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.

THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

CHAOS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 offene Kastenteile als Tore nebeneinander aufstellen.
- ▶ Auf der anderen Grundlinie eine Weichbodenmatte auslegen.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ In einer Hallenhälfte spielen die Teams Fußball auf die offenen Kastenteile und in der anderen Hälfte Handball auf die Weichbodenmatte.
- ▶ Ein Team greift auf die offenen Kastenteile an und versucht dort Treffer zu erzielen.
- ▶ Das andere Team greift auf die Weichbodenmatte an und versucht einem Mitspieler auf der Weichbodenmatte zuzuwerfen.
- ▶ Aufgaben- und Spielrichtungswechsel nach jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Teams können sowohl auf die offenen Kastenteile als auch auf die Weichbodenmatte angreifen.
- ▶ Mit 2 Bällen spielen.
- ▶ In beiden Spielfeldhälften Fußball spielen und die Weichbodenmatte an der Wand als großes Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die offenen Kastenteile auf den Seitenlinien einer Hallenhälfte aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Mittellinie mit Hütchen markieren oder Linien auf dem Hallenboden nutzen.
- ▶ Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld mit einbeziehen.
- ▶ Spielen die Spieler den Ball mit dem falschen Körperteil, wechselt sofort der Ballbesitz.
- ▶ Zur Erleichterung einen Spieler fest auf der Weichbodenmatte postieren.