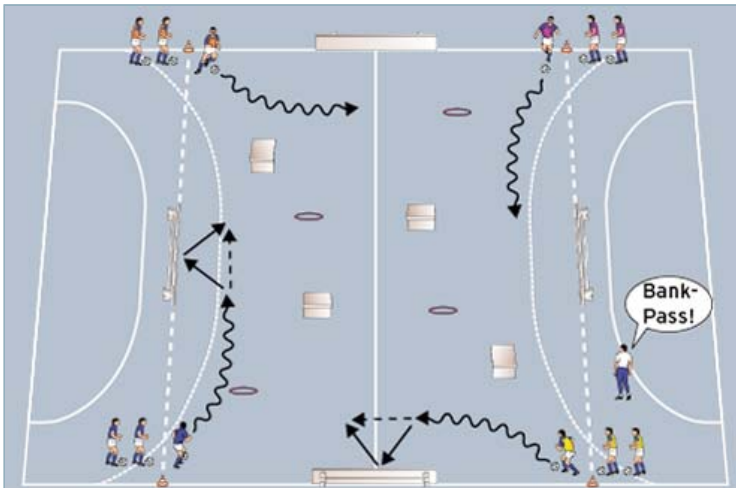


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Hallen-Variation

von Mario Vossen (04.12.2012)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Springseile entfernen
- 4 Mannschaften bilden und jeweils an den Eckhütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer gibt per Zuruf verschiedene Aufgaben vor:
- Kommando "Bank-Pass": 2-mal gegen eine Langbank passen;
- Kommando "Kasten-Pass": gegen 2 verschiedene Kästen passen;
- Kommando "Kasten-Lauf": mit dem Ball in der Hand auf 2 Kästen springen;
- Kommando "Reifen-Prell": den Ball in 2 Reifen prellen.
- Der erste Spieler jeder Mannschaft dribbelt bzw. läuft auf das Trainerkommando sofort ins Feld, führt die vorgegebene Aufgabe aus und dribbelt bzw. läuft anschließend zu seinem Eckhütchen zurück.
- Der Spieler, der sein Eckhütchen zuerst wieder erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Spieler jeweils durchnummerieren. Der Trainer gibt zusätzlich zur Aufgabe per Zuruf auch den Spieler vor, der die jeweilige Aufgabe erfüllen muss.
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Alle Spieler der Mannschaften müssen die Aufgabe nacheinander ausführen. Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann ihn abgeklatscht hat. Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich auf verschiedene Aufgaben einstellen.
- Hierfür ist es von großer Bedeutung, dass sie sich schnell im Raum orientieren.
- Nach einigen Durchgängen die Reihenfolge der Spieler in den Mannschaften verändern.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitarbeiter in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation der Weihnachtsfeiern für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2012 finden Sie Best-Practice-Tipps - von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!