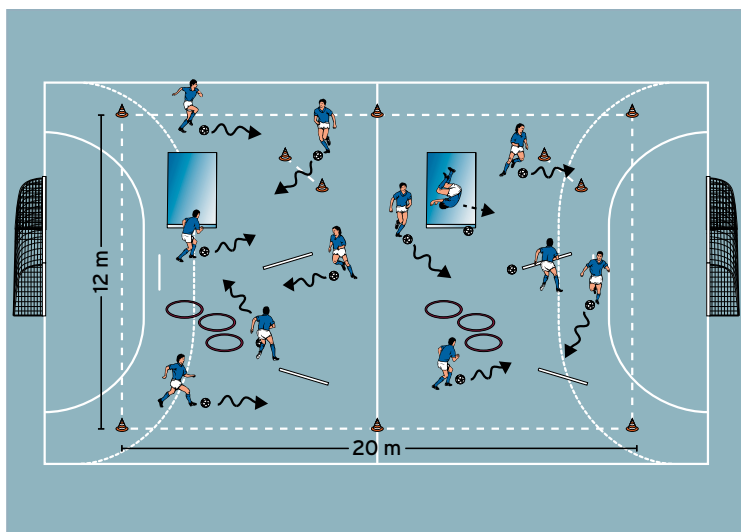


AUFWÄRMEN 1: Hallengewöhnung

von Ralf Peter (16.12.2014)



Organisation

- Zwei 12 x 10 Meter große Felder nebeneinander errichten
- In jedem Feld 1 Turnmatte, 2 freiliegende Stangen, 3 hintereinanderliegende Reifen und 2 Hütchen verteilen
- 2 Gruppen bilden und jeweils einem Feld zuordnen
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Dabei versuchen sie, möglichst viele Materialien in die Aktionen einzubauen.
- Hierbei werden keine Vorgaben erteilt.

Variationen

- Den Ablauf unterbrechen, wenn besonders gute und kreative Aktionen beobachtet werden und diese vormachen lassen.
- Bewegungsformen vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn des Hallentrainings sollten die Spieler die Möglichkeit bekommen, sich an die neue Umgebung und die Vielfältigkeit der Materialien zu gewöhnen.
- Darauf achten, dass die Spieler immer wieder längere Dribbelphasen in die Aktionen einbauen.
- Als Trainer gegebenenfalls Bewegungsformen vormachen.