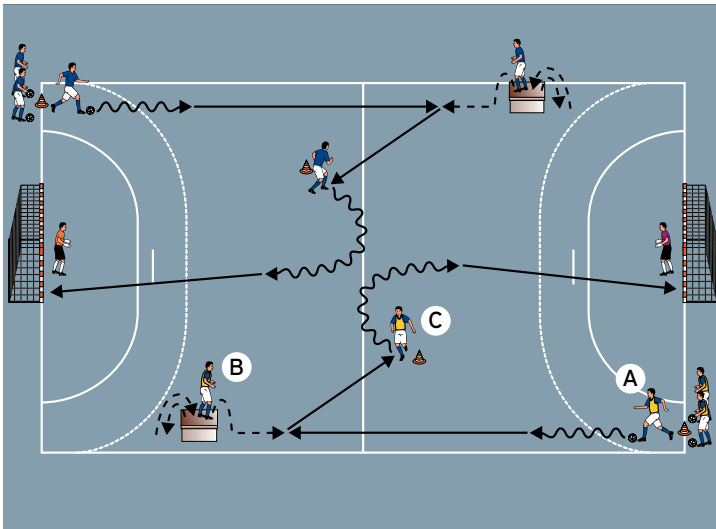


## THEMA: SPRUNGMACHUNG IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 1:

#### SPRUNG-AUFTAKT I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Kasten errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ B startet die Aktion, indem er rückwärts vom Kasten herunterspringt und sofort wieder hinauf.
- ▶ Anschließend springt er vorwärts vom Kasten und fordert ein Zuspiel von A.
- ▶ A passt auf B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C nimmt in die Drehung an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours umbauen und von der jeweils anderen Seite üben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Sprünge mit höchstmöglicher Konzentration ausgeführt werden.
- ▶ Die Bodenkontaktzeit beim Rückwärtssprung so gering wie möglich halten.
- ▶ Insgesamt sollten die Spieler 8 bis 10 Sprünge absolvieren.
- ▶ Nach 4 Durchgängen eine kurze Pause einlegen.