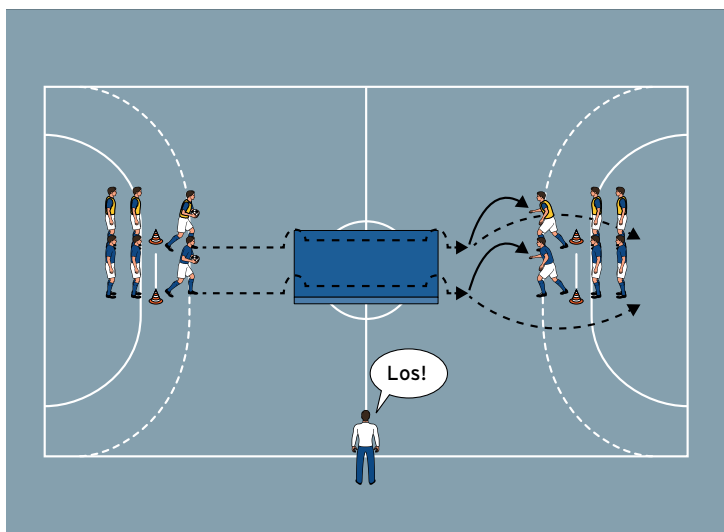


THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



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.