



D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Hallengewöhnung

von Mario Vossen (04.12.2012)



Organisation

- 1 Bewegungsraum markieren
- 4 Bänke, 4 kleine Kästen, 4 Reifen und 3 Springseile darin postieren
- 3 Gruppen bilden und im Feld verteilen
- Die Spieler von 2 Gruppen haben Bälle

Ablauf

- Die Spieler von Gruppe 1 dribbeln durch das Feld und weichen den Hindernissen aus.
- Die Spieler von Gruppe 2 prellen den Ball um die Hindernisse.
- Die Spieler von Gruppe 3 umlaufen die Hindernisse.
- Nach einer Weile die Aufgaben tauschen.

Variationen

- 1 Spieler pro Gruppe übernimmt die Führungsaufgabe und macht verschiedene Bewegungen vor, die die anderen jeweils nachmachen müssen.
- Auf ein Trainerkommando sofort die Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zunächst keine Bewegungsvorgaben machen. Die Spieler sollen die Geräte frei ausprobieren können.
- Zu Beginn der Hallensaison sind die Begeisterung und die Motivation der Spieler besonders hoch. Aus diesem Grund bietet es sich an, möglichst viele kleine Geräte zu nutzen.
- Der Kreativität der Spieler keine Grenzen setzen und als Trainer lediglich eine Beobachterrolle einnehmen.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitglieder 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!