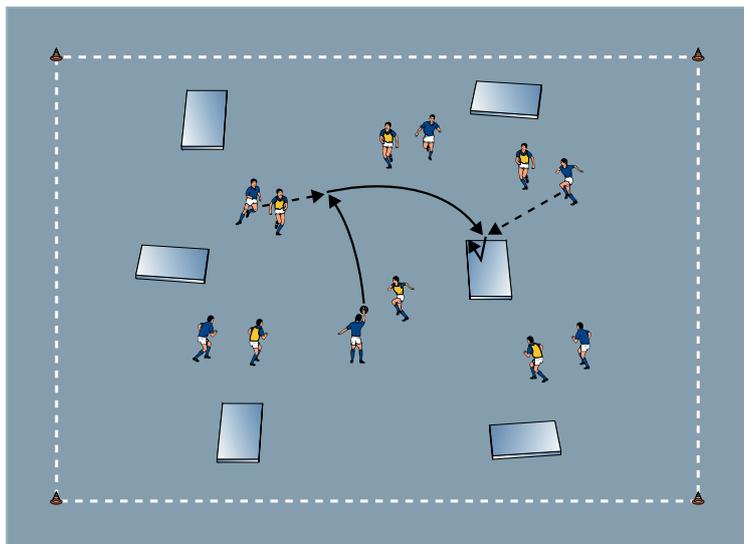


AUFWÄRMEN 1: Mattenball

von Ralf Peter (01.12.2015)



Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere Turnmatten darin auslegen
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Die beiden Mannschaften treten im 'Handball' gegeneinander an und versuchen, den Ball auf eine der Matten zu prellen.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte machen.
- Außerdem dürfen sie den Ball nicht auf den Boden prellen und nur 3 Sekunden in der Hand halten.
- Fällt ein Ball zu Boden, so wechselt sofort das Angriffsrecht.

Variationen

- Die Spieler müssen mit dem Ball in der Hand auf eine Matte laufen, um einen Punkt zu erzielen.
- Die Spieler müssen das Zuspiel auf der Matte fangen, um einen Punkt zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Das Hallentraining bietet häufig die Möglichkeit, andere Sportarten in das Training - insbesondere ins Aufwärmen - zu integrieren.
- Im vorgestellten Spiel stehen das Freilaufen und das Zusammenspiel im Mittelpunkt.
- Zweikämpfe zu Beginn des Trainings möglichst vollständig vermeiden.