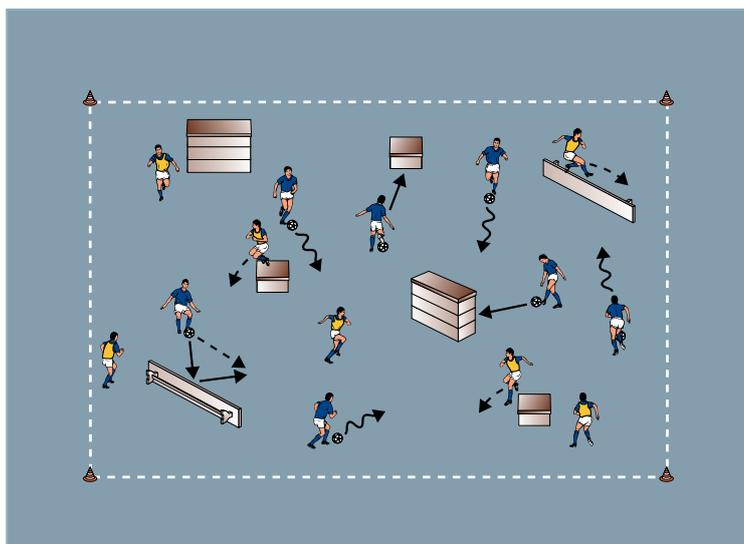


# AUFWÄRMEN 1: Hallengewöhnung

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



## Organisation

- Die zur Verfügung stehende Fläche nutzen und im Feld je 2 große und kleine Kästen sowie 2 auf die Seite gelegte Bänke verteilen
- Spielerpaare mit je 1 Ball bilden und im Feld aufstellen

## Ablauf

- Beide Spieler bewegen sich 1 Minute mit bzw. ohne Ball frei im Feld.
- Dabei versuchen sie, möglichst viele Geräte in die Bewegung einzubauen.
- Nach 1 Minute wechselt der Ballbesitz.

## Variationen

- Der Ballbesitzer beobachtet aus dem Dribbling die Aktionen des Partners. Anschließend führt er die gleichen Bewegungen aus.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Als Ballbesitzer an allen Geräten einen Doppelpass spielen und dann zum Partner passen.

## Tipps und Korrekturen

- Der Trainer verteilt die Geräte frei im Feld.
- Die Spieler sollen die Geräte möglichst kreativ nutzen.
- Die größeren Geräte, wie die Bank oder der große Kasten, können von mehreren Spielern genutzt werden.