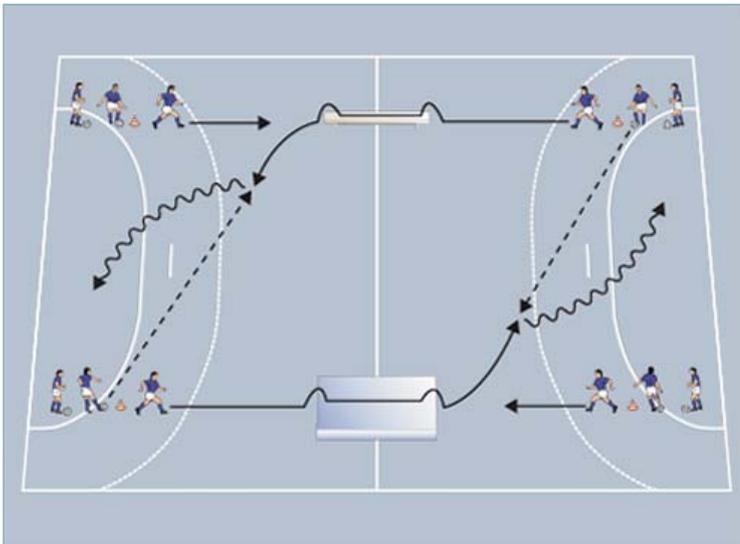


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Koordination an Hallengeräten I

von Paul Schomann (31.01.2012)



Organisation

- Auf der Mittellinie des Hallenspielfeldes 1 Langbank und 1 Weichbodenmatte errichten
- Vor und hinter beiden Geräten je 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball, alle übrigen Spieler mit Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig und überlaufen die Langbank bzw. die Weichbodenmatte.
- Dann fordern sie ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen, das sie schräg nach vorne zu diesem Hütchen an- und mitnehmen.
- Anschließend starten sofort die nächsten Spieler usw.

Variationen

- Die Langbank bzw. die Weichbodenmatte rück- oder seitwärts überlaufen.
- Auf der Langbank bzw. der Weichbodenmatte im Lauf eine volle Drehung ausführen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- Die Weichbodenmatte mit mehreren ein-/beidbeinigen Sprüngen überwinden.
- Den Ball von den Hütchen hoch zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Die ersten Spieler an den Hütchen sollen sich zueinander orientieren und gegenseitig abstimmen, so dass sie immer gleichzeitig starten.
- Zur Erleichterung des Ablaufs kann der Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Die Spieler sollen sich auf der Langbank bzw. der Weichbodenmatte gegenseitig ausweichen ohne den Boden zu berühren.
- Als Trainer auch auf eine sichere Ballan- und -mitnahme achten.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.