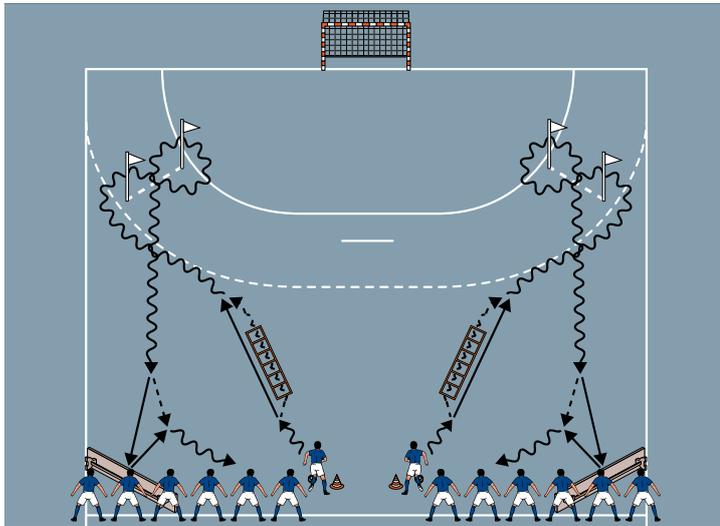


THEMA: ÜBERZAHLSPIEL IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK- UND KOORDINATIONS- PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Koordinations- und Dribbelparcours aufbauen
- ▶ An den Ecken 2 Stangentore und 2 umgelegte Langbänke errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler kurz an, legen sich an der Koordinationsleiter selbst vor und durchlaufen die Leiter mit verschiedenen Zusatzaufgaben (2 Kontakte, seitwärts, rückwärts, einbeinig hüpfen usw.).
- ▶ Anschließend dribbeln sie in Form einer Acht um die beiden Stangen zur Langbank, spielen dort einen 'Doppelpass' mit der Bank und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Hier übergeben sie den Ball an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Bällen spielen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die beiden Stangen erreicht hat.
- ▶ Zwischen den Koordinationsleitern 2 Wandspieler postieren, die das Zuspiel auf die durch die Koordinationsleiter laufenden Spieler ablegen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler zügig hintereinander starten lassen, so dass möglichst alle in Bewegung sind.
- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbling, besonders zwischen den Stangen, achten.