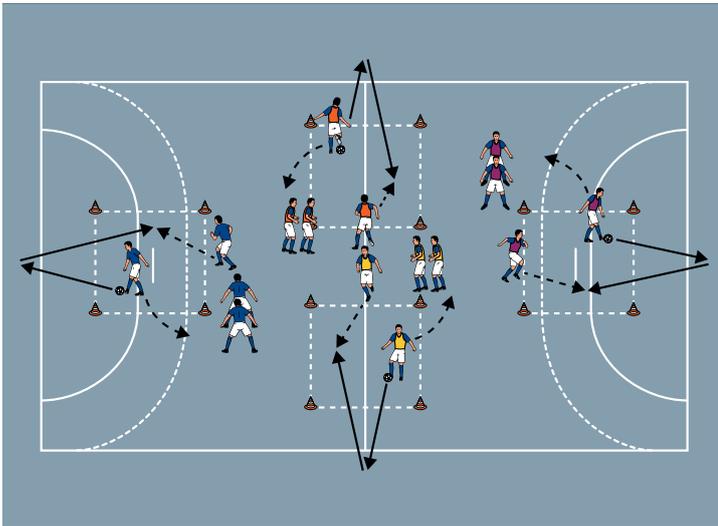


THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALL-SQUASH-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 5 Metern vor jeder Hallenwand ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Gruppen einteilen und mit je 1 Ball auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler passt aus dem Feld heraus so gegen die Wand, dass der Ball ins Feld zurückprallt.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler passt direkt ebenfalls an die Wand usw.
- ▶ Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion wieder bei der eigenen Gruppe an.
- ▶ Wird nicht innerhalb des Feldes direkt gespielt bzw. prallt der Ball nicht zurück ins Feld, erhält die jeweilige Gruppe 1 Minuspunkt.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

VARIATIONEN

- ▶ Sonderaufgaben stellen: Stärkere Spieler dürfen nur im Direktspiel agieren, schwächere Spieler spielen ohne Kontaktbegrenzung oder mit maximal 3 Kontakten.
- ▶ 'Köner' dürfen nur mit dem schwächeren Fuß passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Homogene Gruppen bilden.
- ▶ Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Nach jedem Pass das Spielfeld sofort verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- ▶ Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.
- ▶ Bei den Aktionen jeweils hinter den schwächeren Spielern postieren, um verfehlte Zuspiele abfangen zu können.
- ▶ Außerdem schwächere Spieler gezielt coachen.