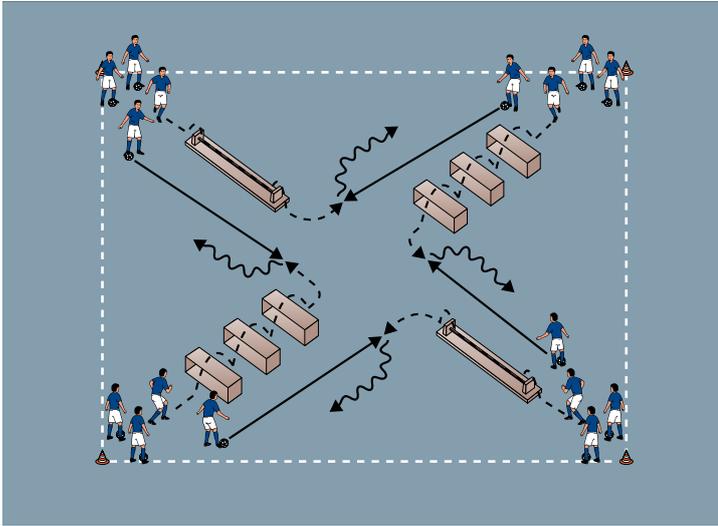


THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-FELD I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes 'Koordinations-Feld' mit 2 Langbänken und 6 Langkastenoberteilen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen den Starthütchen zuteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten ohne Ball ins Feld und überlaufen die Langbänke bzw. überspringen die Kastenanteile.
- ▶ Nach dem Hindernis ein Zuspiel vom linken Hütchen fordern und zu diesem an- und mitnehmen.
- ▶ Anschließend starten die Passgeber ins Feld usw.

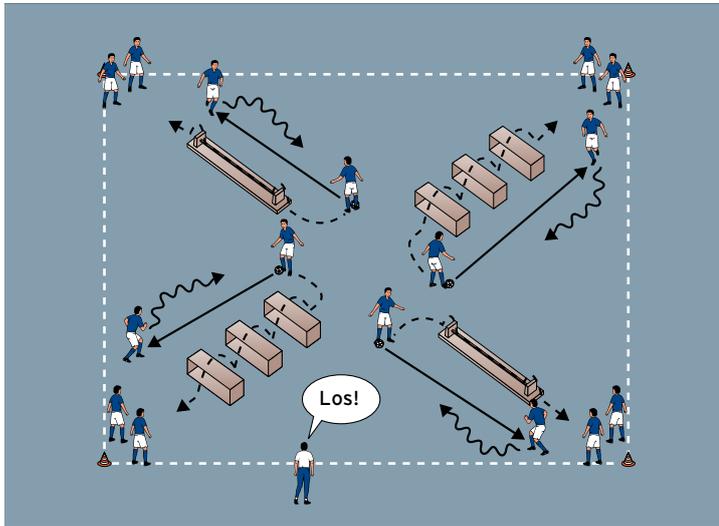
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitwärts/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Kastenanteile beidbeinig überspringen.
- ▶ Das Zuspiel vom eigenen/rechten/gegenüberliegenden Hütchen fordern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass erst nach Blickkontakt spielen.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Die Kästen gegebenenfalls richtig aufstellen, wenn die Spieler Probleme beim Überspringen haben.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS-FELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die jeweils ersten Spieler mit 1 Ball der Feldmitte zuteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in der Feldmitte dribbeln frei durcheinander.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler aus der Mitte und passen zum jeweils nächsten Spieler am linken Starthütchen.
- ▶ Anschließend die Hindernisse überlaufen bzw. überspringen.
- ▶ Die jeweiligen Passempfänger nehmen zur Feldmitte an und mit.

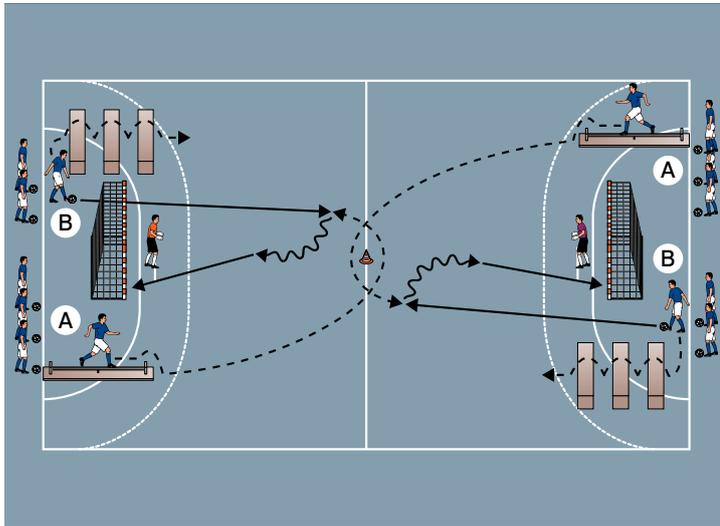
VARIATIONEN

- ▶ Im Slalom um die Kästen dribbeln und den Ball am Starthütchen übergeben.
- ▶ Die Bänke zweimal überlupfen und anschließend zum Starthütchen weiterspielen.
- ▶ Auf das Trainerkommando zunächst den eigenen Ball liegen lassen und mit einem anderen Ball aus der Mitte dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf druckvolle und zielgenaue Pässe achten.
- ▶ Den ersten Kontakt stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Beim Dribbling in der Feldmitte viele Richtungswechsel einfordern.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

LAUFEN-SPRINGEN-SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern errichten
- ▶ Mittig der Tore 1 Wendehütchen markieren
- ▶ Jeweils beidseitig hinter den Toren 1 Starthütchen markieren
- ▶ Vor 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen je 1 umgedrehte Langbank errichten
- ▶ Vor den übrigen Starthütchen je 3 umgekippte Langkästenoberteile aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ A startet ohne Ball, überquert die Bank und umläuft das Wendehütchen.
- ▶ Anschließend fordert A ein Zuspiel von B und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Passgeber B überspringt die Kästen und umläuft das Wendehütchen.
- ▶ Danach fordert B einen Pass vom jeweils nächsten Spieler bei A und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Beide Spieler rücken eine Position weiter.

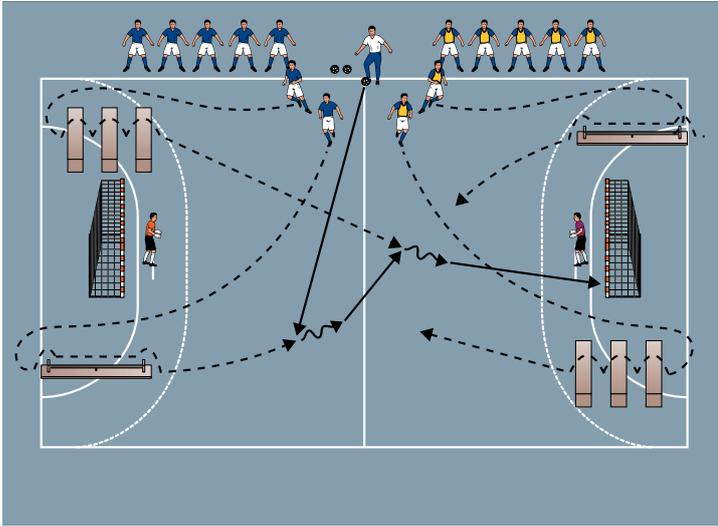
VARIATIONEN

- ▶ Auf das gegenüberliegende Tor abschließen.
- ▶ Die Kastenteile beidbeinig überspringen.
- ▶ Als Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln, da alle Spieler gerne in der Halle spielen.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

LAUFEN-SPRINGEN-SPIELEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und mittig 1 Seitenlinie aufstellen
- ▶ Einen Trainer mit Bällen zwischen den Teams postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten 2 Spieler beider Teams ins Feld.
- ▶ Die Spieler umlaufen jeweils 1 verschiedenes Wendehütchen in ihrer Hälfte und überlaufen bzw. -springen die Hindernisse.
- ▶ Das Team, das zuerst beide Hindernisse überwunden hat, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhüter.

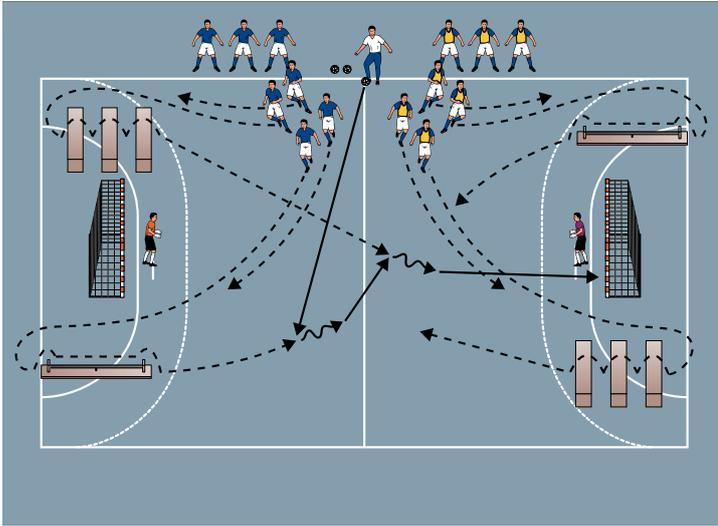
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitwärts/rückwärts überlaufen.
- ▶ Im Slalom die Kästen umlaufen.
- ▶ Die Spieler eines Teams überlaufen die Langbänke, die Spieler des anderen Teams überspringen die Kästen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen ihre Laufwege eigenständig ab.
- ▶ Wenn der erste Ball zu schnell verspielt wurde, einen weiteren Ball einspielen.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

LAUFEN-SPRINGEN-SPIELEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten 4 Spieler beider Teams ins Feld.
- ▶ Die Spieler umlaufen jeweils 1 verschiedenes Wendehütchen und überlaufen bzw. -springen die Hindernisse.
- ▶ Das Team, das zuerst alle Hindernisse überwunden hat, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Spielzeit jeweils 2 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft einen Treffer zu erzielen, so muss der Torschütze bis zum nächsten Gegentreffer vom Feld.
- ▶ Ein Verteidiger bleibt immer in der gegnerischen Hälfte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.
- ▶ Gegebenenfalls die Hallenwände als Banden ins Spiel mit einbeziehen.