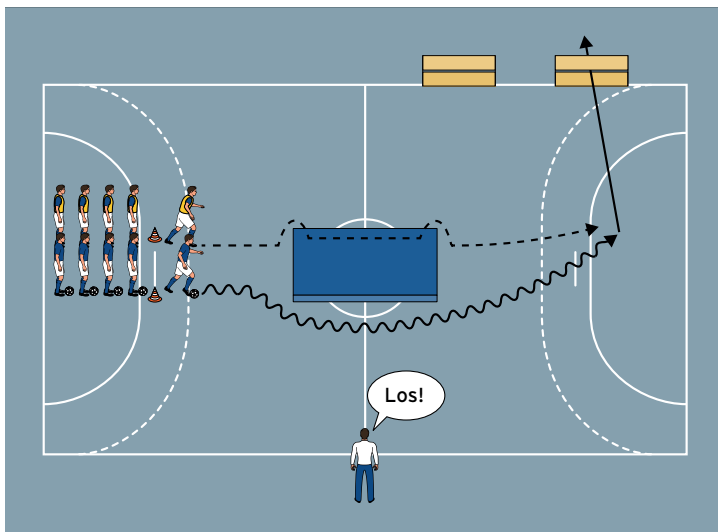


THEMA: DIE KOORDINATION IN DER HALLE TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

WEICHBODENMATTE UND ZWEIKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Seitlich hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile nebeneinander als Tore aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren.
- ▶ Die Spieler des Teams am torfernen Starthütchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig.
- ▶ Der Ballbesitzer umdribbelt die Weichbodenmatte und versucht im 1 gegen 1 gegen den Spieler des anderen Teams, der die Weichbodenmatte überlaufen hat, bei einem offenen Kastenteil einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobert der andere Spieler den Ball, greift er direkt auf die offenen Kastenteile an.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer legt seinen Ball hinter die Weichbodenmatte und überläuft sie zunächst ebenfalls.
- ▶ Die Weichbodenmatte rückwärts überlaufen.
- ▶ Auf der Weichbodenmatte eine Drehung machen.
- ▶ Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, umdribbeln
- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- ▶ Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Die erzielten Treffer für beide Teams jeweils laut mitzählen.