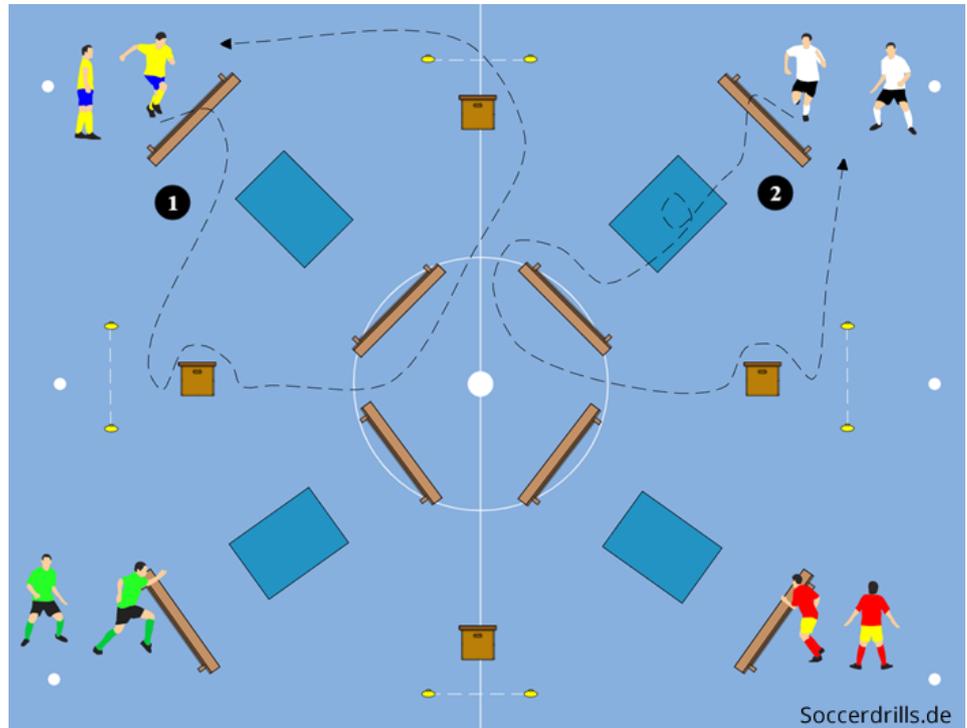


Hallentraining - Movements

Organisation:

- Hilfsmittel: 8 Langbänke, 4 Bodenmatten (je nach Aufgabenstellung sind Weichmatten möglich), 4 Kästen, 8 Bodenmarkierungen und für ausgesuchte Varianten werden Bälle und Medizinbälle benötigt.
- Die Hilfsmittel werden so aufgebaut, dass aus allen Ecken die Entfernungen identisch sind. Wie aufgebaut wird, entnehme bitte der Grafik.
- Teile 4 Gruppen ein und postiere sie in den Ecken vor den Langbänken.



Ablauf:

- Aus jeder Gruppe startet ein Spieler auf Trainersignal.
- Jeder Spieler muss über die erste Langbank springen und ins Zentrum laufen. Dazwischen oder danach werden zwei zusätzliche Aufgaben erfüllt.
- Die Aufgaben setzen sich zusammen aus: Verschiedenen Sprung- und Laufbewegungen, Vorwärts- oder Rückwärtsrolle auf den Matten, Umlaufen oder Berühren der Hilfsmittel.

Beispiele aus der Grafik:

1. Der Spieler entscheidet sich über einen Kasten zu springen und die Markierungen zu durchlaufen.
 2. Der Spieler führt eine Rolle auf der Matte aus und überspringt einen Kasten.
- Die Spieler kehren in ihre Gruppe zurück und schlagen den nächsten Mitspieler ab, dieser darf erst dann starten.
 - Der nächste Spieler muss zwei andere Hilfsmittel nutzen als sein Vorgänger.
 - Welche Gruppe ist am schnellsten?

Varianten:

- Andere Bewegungsmuster an den Hilfsmitteln fordern.
- Ein Ball wird dribbelnd mitgeführt und beim Wechsel dem nächsten Spieler übergeben.
- Einzelwettkämpfe: Wer in seinem Wettkampf gegen die anderen gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.
- Aus jedem Team starten zwei Spieler gleichzeitig in den Parcours.
- Medizinbälle werden durch den Parcours getragen.

Trainertipps:

- Sind deine Spieler zu jung, verzichte auf Vorwärts- oder Rückwärtsrollen.
- In der Variante mit Ball soll der Ball immer möglichst eng geführt werden.