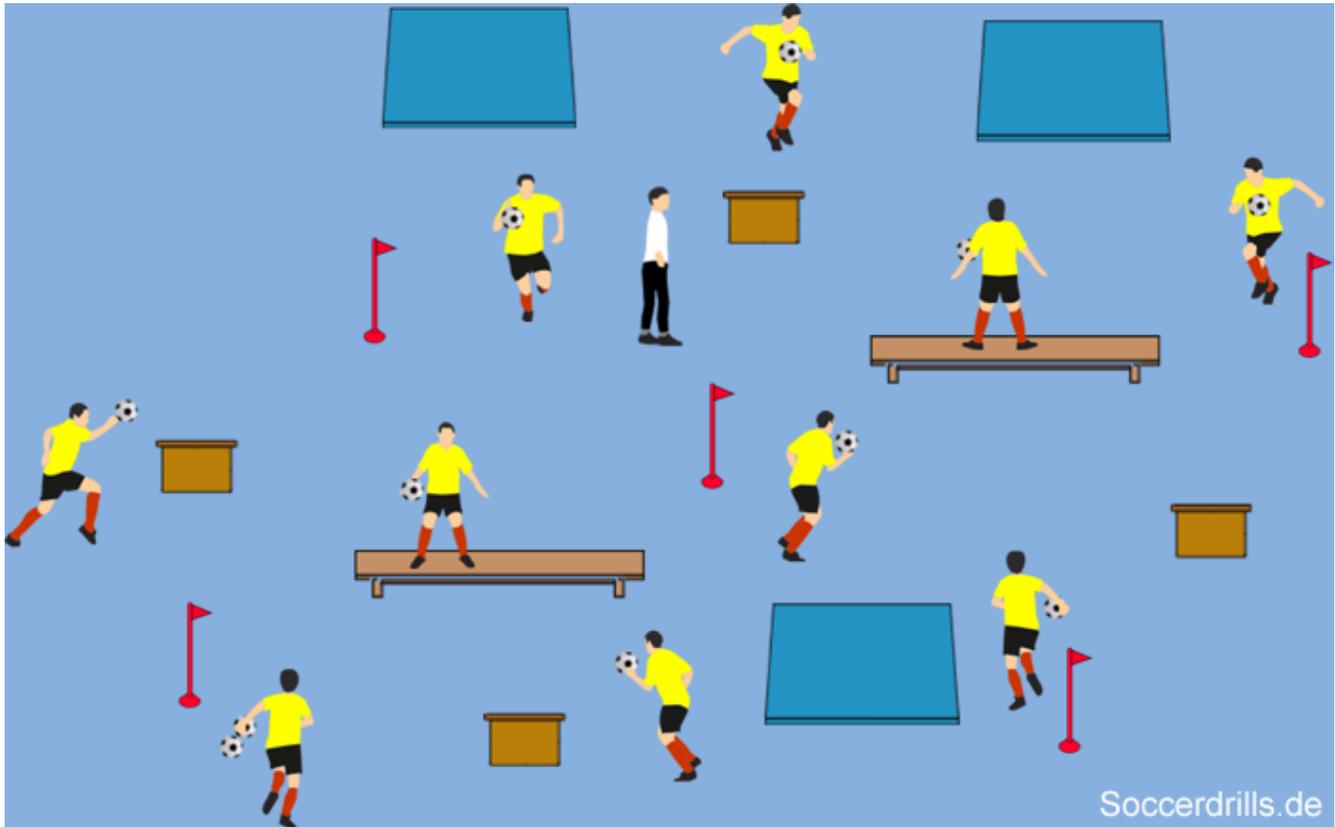


Hallentraining - Wetterextreme



Organisation:

- Den Aufbau gestaltest du mit den Materialien, die dir in der Halle zur Verfügung stehen, unsere Organisation dient zur Orientierung.
- Wir nutzen im Beispiel 2 Bänke, 4 Kästen, 3 Matten und 5 Fahnen (Stangen).

Ablauf:

Der Trainer bewegt sich in der Halle, er ist der „Wettergott“. Die Kinder bewegen sich frei ohne Ball und reagieren entsprechend auf die Bewegungen des Trainers:

- Flut: Der Trainer kreist mit den Armen – die Spieler müssen sich schnellstmöglich vor dem Wasser retten und auf die Bänke steigen.
- Sturm: Der Trainer dreht sich um die eigene Körperachse – die Spieler suchen sich eine Stange und halten sich fest.
- Vulkanausbruch: Der Trainer streckt die Arme in die Luft – die Spieler bringen sich auf den Kästen in Sicherheit.
- Erdbeben: Der Trainer und die Spieler legen sich flach auf die Matten.

Varianten:

- Wie im Ablauf, die Spieler tragen jeweils einen Ball in einer Hand.
- Wie im Ablauf, die Spieler dribbeln durch die Halle.

Trainertipps:

- Der Trainer feuert die Kinder immer wieder an.
- Loben, loben, loben!