

## Hallentraining - Aufwärmen - Fundstücke

### Organisation:

- Markiere ein Rechteck. Die Größe ist abhängig von der Anzahl der Spieler und je kleiner das Feld, desto schwieriger ist der Ablauf.
- Du benötigst „Fundstücke“. In der Grafik haben wir kleine Reifen, Bodenmarkierungen und kleine Stangen genutzt. Es gibt aber weiter, sehr spannende Möglichkeiten. Ob Leibchen, Schuhe, Papier, verschiedenfarbige Bälle oder andere Alltagsgegenstände, vieles ist möglich. Je kleiner die Fundstücke, desto schwieriger werden die Spieler sich auf dem Feld finden. Münzen, Playmobil-Figuren oder Legosteine, diese Fundstücke sind nur schwer zu erkennen und sind eine zusätzliche Herausforderung.
- Die Anzahl der Fundstücke ist abhängig von der Gruppengröße. Im Beispiel haben wir 7 Fundstücke jeweils doppelt im Spiel, also insgesamt 14. Es ist aber zum Beispiel auch möglich 4 Fundstücke jeweils dreifach zu nutzen, dann kommen wir auf 12 Spieler.
- Verteile deine Fundstücke an die Spieler, die sich alle im Übungsfeld befinden.
- In der Grafik sind wir schon einen Schritt weiter. Du startest die Übung zunächst ohne Bälle. Deshalb benötigst du später im weiteren Ablauf für jeden Spieler einen Ball.



### Ablauf:

- Die Spieler bewegen sich frei im Übungsfeld, zunächst ohne Bälle.
- Bei Begegnungen werden die Fundstücke zwischen den Spielern getauscht. Es müssen dabei nicht identische Fundstücke sein, es wird immer getauscht.
- Auf Trainerkommando suchen sich die Spieler mit gleichen Fundstücke und versammeln sich in einer Ecke des Feldes.
- Welches Team hat sich zuerst gefunden? Beim Siegerteam erhält jeder Spieler einen Punkt. Nach Beendigung des Aufwärmspiels teilt jeder Spieler dem Trainer seine Gesamtpunktzahl mit.

### Varianten:

- Lauf A-B-C
- Bei der Übergabe der Fundstücke wird laut und deutlich der Name des Partners gerufen.
- Jeder Spieler verfügt über einen Ball und dribbelt. Fundstücke werden weiterhin bei Begegnung übergeben:
  1. Dribbling nur mit links.
  2. Dribbling nur mit rechts.
  3. Dribbling abwechselnd mit rechts und links.
  4. Nach Übergabe der Fundstücke wird eine Finte ausgeführt.
  5. Nach Übergabe der Fundstücke wird der Ball mit der Sohle rückwärts gezogen.
  6. Nach Übergabe der Fundstücke erfolgt eine schnelle Richtungsänderung.
  7. Es werden nicht nur die Fundstücke getauscht, sondern auch die Bälle.

### Trainertipps:

- Die Spieler müssen kommunizieren.
- Keine Fundstücke mit Verletzungsgefahr.