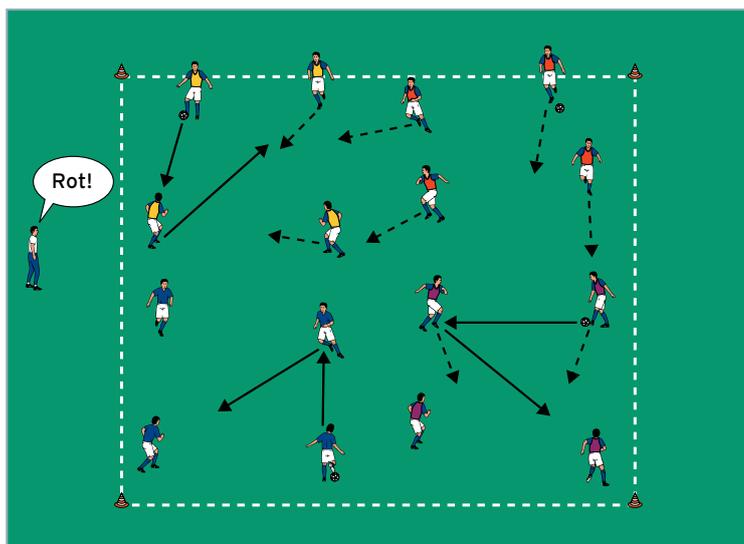


AUFWÄRMEN 2: Team-Fangen

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Die Mannschaften frei im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler passen sich innerhalb der eigenen Mannschaft zu.
- Auf ein Trainerkommando lassen alle Spieler die Bälle liegen.
- Die Spieler einer Mannschaft werden Fänger.
- Die Fänger versuchen, die Spieler der anderen Mannschaften abzuschlagen.
- Welche Mannschaft schlägt die meisten Spieler ab?

Variationen

- Mit mindestens 3 Ballkontakten zupassen.
- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand und werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß zu.

Tipps und Korrekturen

- Stets in die Bewegung an- und mitnehmen. Die Bälle möglichst nie anhalten!
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Darauf achten, dass die Bälle nicht zu häufig ins Aus gespielt werden.
- Die Anzahl der Bälle je nach Leistungsstand der Spieler gegebenenfalls erhöhen.