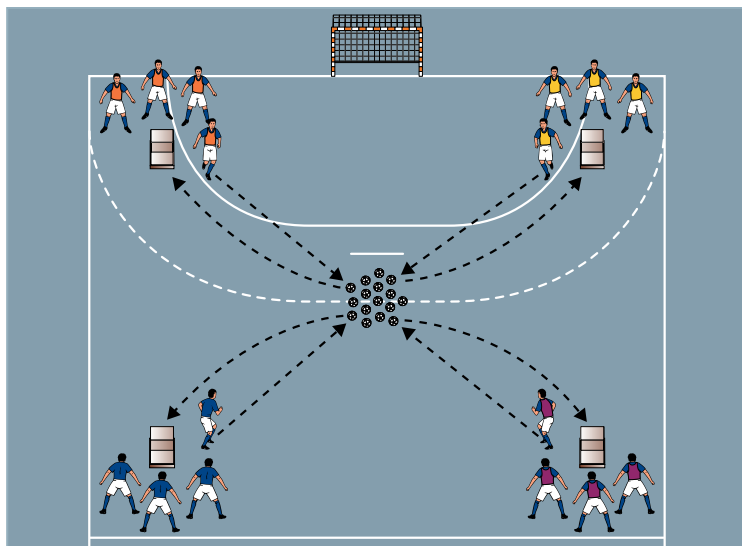


AUFWÄRMEN 1: Ball-Sammler I

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- In jeder Spielfeldecke einen umgedrehten Kleinkasten aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Kleinkasten postieren
- Die Bälle in der Mitte des Feldes bereitlegen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler zur Feldmitte, holen einen Ball und legen diesen in ihrem Kleinkasten ab.
- Anschließend klatschen sie den jeweils nächsten Spieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Mannschaft sammelt die meisten Bälle?

Variationen

- Sind in der Feldmitte keine Bälle mehr vorhanden, können auch Bälle aus den Kleinkästen anderer Mannschaften genommen werden. Welche Mannschaft hat nach 3 Minuten die meisten Bälle gesammelt?
- Alle Spieler dürfen gleichzeitig starten.
- Die Bälle mit der Hand prellen/rollen.
- Zur Feldmitte laufen, zurückdribbeln und in den Kleinkasten lupfen.

Tipps und Korrekturen

- Stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.
- Die Spieler müssen den Ball selbst in den Kleinkasten werfen und dürfen sich nicht innerhalb der eigenen Mannschaft zuwerfen.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball holen!