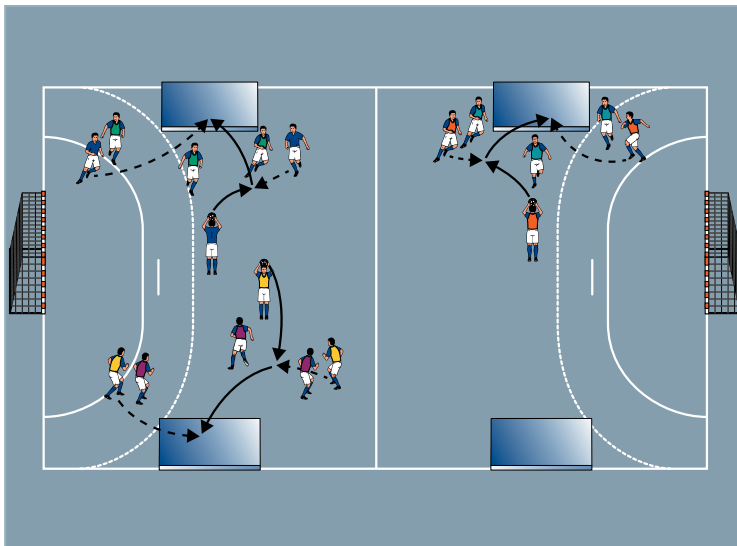


AUFWÄRMEN 1: Mattenspiel I

von Christian Wück (13.12.2016)



Organisation

- 6 Teams zu je 3 Spielern bilden
- An den Seitenlinien der Halle 4 Weichbodenmatten auslegen
- Je 2 Mannschaften mit 1 Ball einer Weichbodenmatte zuweisen, 1 Weichbodenmatte bleibt frei

Ablauf

- Je 2 Teams spielen vor einer Weichbodenmatte 'Handball' im 3 gegen 3.
- Die Ballbesitzer versuchen, einem Mitspieler auf der Weichbodenmatte zuzupassen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Nur Spieler der Ballbesitzer dürfen die Matte betreten und müssen sie nach spätestens 3 Sekunden wieder verlassen.

Variationen

- Nur bis Schulterhöhe zuwerfen.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind!
- Kein Spieler darf auf der Matte verweilen!