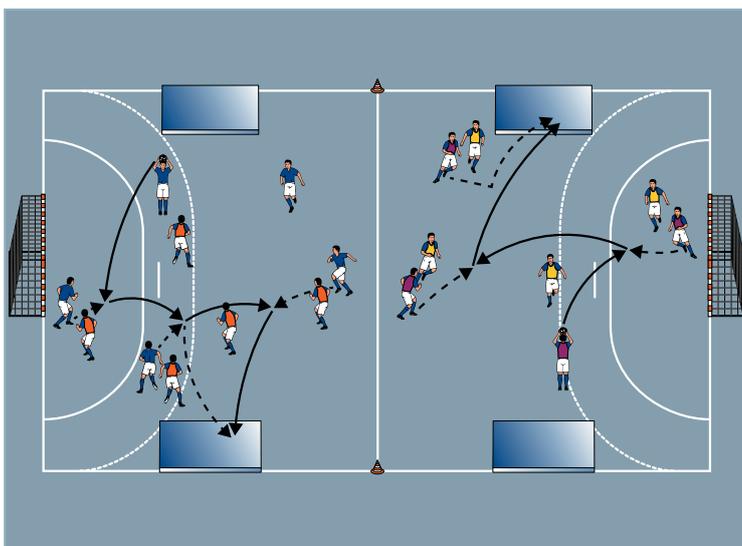


AUFWÄRMEN 2: Mattenspiel II

von Christian Wück (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 5 und 2 Teams zu je 4 Spielern bilden
- Je 2 Mannschaften mit 1 Ball einer Spielfeldhälfte zuweisen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt spielen die Teams im 5 gegen 5 bzw. 4 gegen 4 auf jeweils 2 Weichbodenmatten.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.

Variationen

- Bei Ballgewinn müssen die Spieler zunächst die eigene Matte mit dem Ball berühren.
- Eine Grundordnung vorgeben, in der gespielt werden soll.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler gewöhnen sich schon beim Aufwärmen an das schnelle Umschalten nach Ballgewinn/-verlust.
- Da die Spieler mit dem Ball in der Hand nicht laufen dürfen, müssen sie sich schnelle Spielzüge über mehrere Stationen ausdenken und durch Anbieten und Freilaufen eröffnen.
- Auf einen schnellen Tempowechsel nach Ballgewinn achten!
- Die Zielspieler können den Ball auch in der Luft fangen und erst dann auf der Weichbodenmatte landen. Achtung: Hoher Spaßfaktor, aber die Risikobereitschaft der Spieler wegen der Verletzungsgefahr gegebenenfalls bremsen!