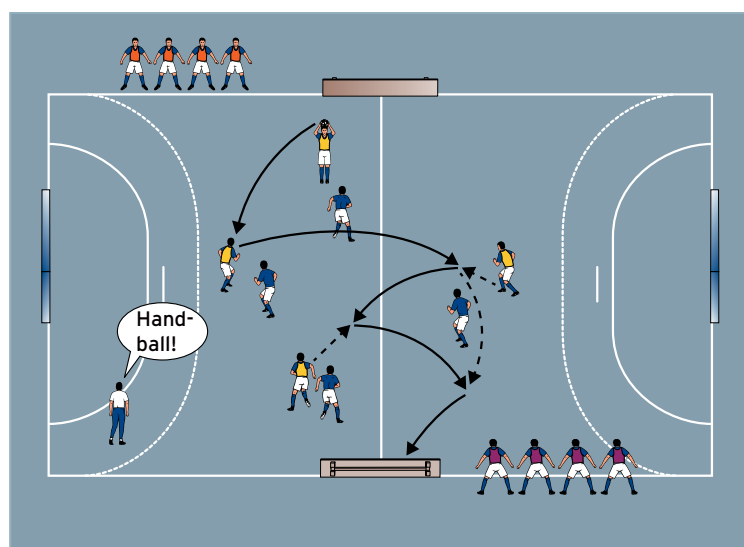


AUFWÄRMEN 2: Wechsel-Spiel

von Paul Schomann (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten, jedoch nur die Turnmatten und Langbänke einbeziehen
- 4 Mannschaften einteilen und je 1 Matte bzw. 1 Bank zuweisen

Ablauf

- Die Spieler von den Langbänken treten im Feld gegeneinander an.
- Der Trainer gibt per Zuruf die Spielform vor:
 - Kommando "Fußball": 4 gegen 4.
 - Kommando "Rollball": Die Spieler rollen den Ball mit den Händen.
 - Kommando "Handball": Die Spieler prellen bzw. werfen sich zu.
 - Kommando "Kickball": Per Volleyschuss aus der Hand zuspülen.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Anschließend treten die Mannschaften von den Turnmatten gegeneinander an usw.
- Nach jedem Spiel wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn zu den jeweils nächsten Toren.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Das Wechsel-Spiel als Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Beim Fußball mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Für das Rollball-, Handball- und Kickballspiel eine Höchstzahl an Schritten mit dem Ball in der Hand vorgeben.
- Jede Mannschaft bestimmt 1 Torhüter: 3 gegen 3 plus Torhüter.

Tipps und Korrekturen

- Auf entsprechende Trainerkommandos die Spielformen pro Spielphase jeweils mehrfach wechseln.
- Als Trainer zum Spielstart jeweils neutral einspielen.
- Die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.