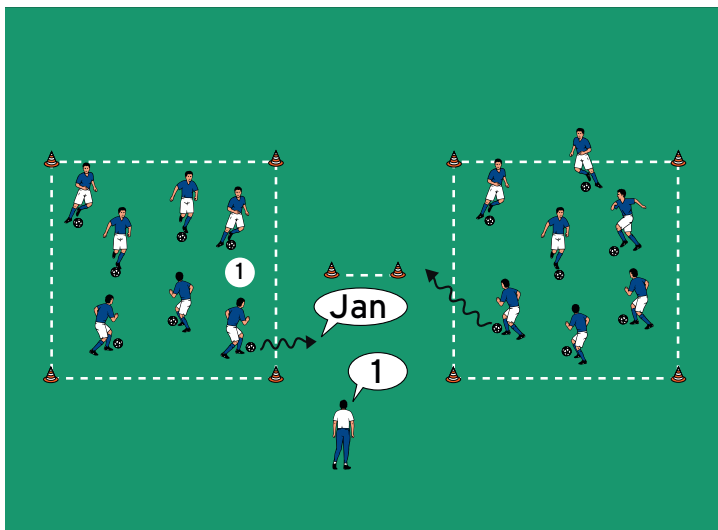


THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



AUFWÄRMEN 1:

DUELL-LINIE I

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder errichten.
- ▶ Dazwischen 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ 2 gleichgroße Gruppen bilden und je 1 Feld zuweisen.
- ▶ Die Spieler in einem Feld nummerieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei durchs Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl, der aufgerufene Spieler dribbelt nun zur Duell-Linie und ruft den Namens eines Spielers des anderen Feldes, den er zum Duell herausfordern möchte.
- ▶ Welcher Spieler schafft es auf Kommando des Trainers zuerst, den Ball 10-mal zu jonglieren?
- ▶ Der unterlegene Spieler geht ins Nummern-Feld und der Sieger erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Jonglieraufgaben variieren.
- ▶ Der Herausforderer gibt das Startkommando.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung eignet sich sehr gut für die Saisonvorbereitung, da die Spieler sich durch den Zuruf der Namen besser kennenlernen.
- ▶ Kein Spieler darf zweimal hintereinander herausgefordert werden.