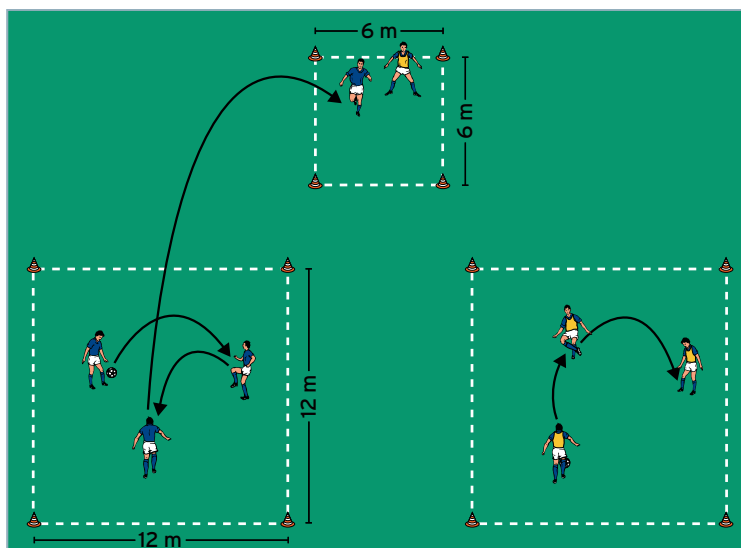


AUFWÄRMEN 1: Gruppen-Jonglieren

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander und 8 Meter dahinter ein 6 x 6 Meter großes Zielfeld markieren
- Zwei Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und jeweils 3 Spieler in einem Feld und 1 Spieler hinter dem Zielfeld aufstellen
- 1 Spieler pro Feld hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler haben die Aufgabe, den Ball zu jedem Spieler im Feld zu spielen, ohne dass er den Boden berührt.
- Dabei können sie beliebig oft jonglieren.
- Sobald jeder Spieler in Ballbesitz war, versucht der letzte, ihn per Volleyschuss in das Zielfeld zu spielen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

Variationen

- Wettkampf: Die Mannschaft, die zuerst ins Zielfeld spielt, erhält 1 Punkt.
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Jeder Spieler hat maximal 3 Kontakte.
- Nur unter Kopfhöhe jonglieren.
- Nur über Kniehöhe jonglieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler hinter dem Zielfeld sammeln den Ball ein und passen ihn zurück.
- Sie werden nach 3 bis 4 Aktionen ausgetauscht.
- Der Ball soll den Boden während der gesamten Aktion nicht berühren.
- Fällt der Ball zu Boden, startet die Mannschaft wieder von vorne.