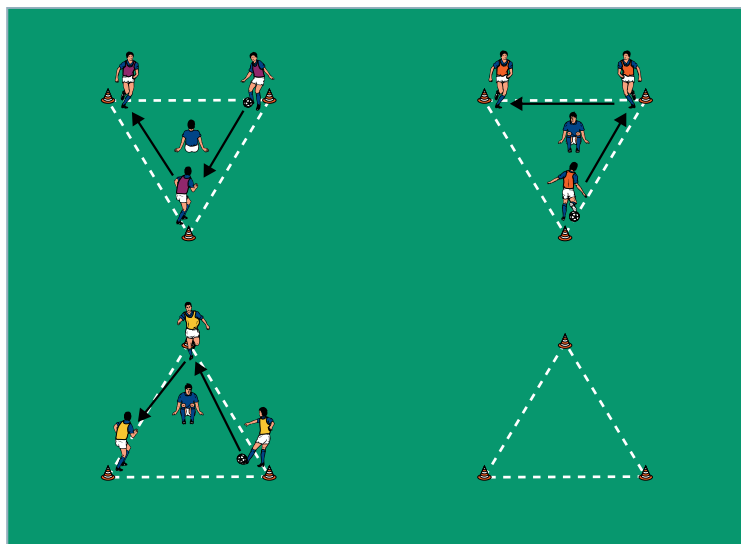


AUFWÄRMEN 2: 'Krebs' im Dreieck

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler in jedem Dreieck bilden ein Team
- Die Spieler aus einem Dreieck werden zu 'Krebsen' und setzen sich einzeln in ein Dreieck

Ablauf

- Die Spieler im Dreieck passen sich frei zu.
- Die 'Krebse' versuchen gespielte Bälle mit Armen und Beinen aufzuhalten.
- Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute.
- Welche 'Krebse' gewinnen die meisten Bälle?

Variationen

- Die 'Krebse' dürfen nur die Arme oder Beine benutzen.
- Die 'Krebse' agieren im Laufen als Torhüter.
- Die 'Krebse' agieren im Laufen als Verteidiger.

Tipps und Korrekturen

- Gelingen den Spielern zu wenig Zuspiele, die Dreiecke vergrößern und so die Aufgabe für die 'Krebse' erschweren.
- Die Spieler können sich im Dreieck frei bewegen und müssen nicht an den Hütchen stehen.
- Eine erlaubte Anzahl an Ballkontakten für die Spieler vorgeben.
- Jeder 'Krebs' zählt seine abgefangenen Bälle, die dann zu einem Teamergebnis addiert werden.