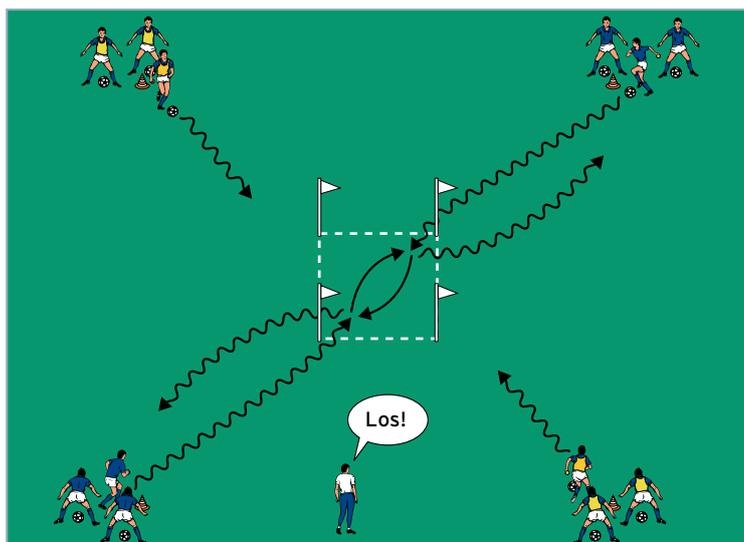


## AUFWÄRMEN 2: Tennisball-Dribbling-Wettkampf

von Benjamin Olde (05.04.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

### Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten Ballübergaben im Quadrat?

### Variationen

- Nicht diagonal, sondern dem jeweils linken Partner zuwerfen.
- Welches Team schafft zuerst 10 Ballübergaben?
- Die Bälle wechseln: Den Tennisball am Fuß dribbeln und den Fußball im Quadrat zuwerfen.
- Teamduell: Einen Wettkampf im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Teams zählen die erzielten Punkte jeweils laut mit.
- Als Trainer ein Startsignal geben, damit alle Teams gleichzeitig anfangen.
- Ist eine Gruppe fertig, so setzen sich alle Spieler des Teams hin, damit der Sieger besser ermittelt werden kann.
- Von unten nach oben werfen, sodass der Tennisball besser gefangen werden kann.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.