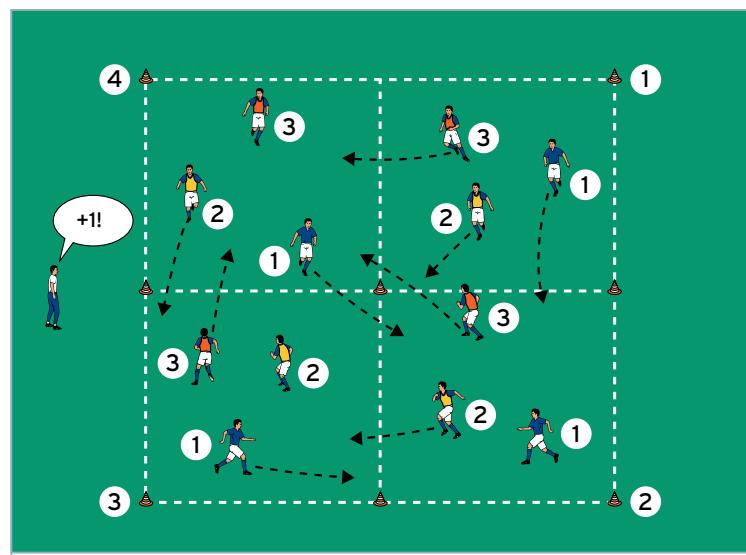


AUFWÄRMEN 2: Feldersuche

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- 4 Felder nebeneinander errichten
- Jedem Feld eine Nummer zuweisen
- 3 Gruppen bilden, die Spieler nummerieren und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei ohne Ball in den Feldern.
- Der Trainer startet mit Zuruf einer kleinen Rechenaufgabe die Aktion.
- Die Spieler müssen nun alle in das für das gesamte Team vorgesehene Feld sprinten.
- Bei der Aufgabe "+1!" sprinten beispielsweise alle Spieler von Team 1 in das Feld 2.
- Die Gruppe, die zuerst komplett das Feld erreicht, erhält 1 Punkt.

Variationen

- In jedes Feld wird 1 Ball gelegt. Im Zielfeld muss der Ball zu jedem Spieler der Gruppe gespielt werden, bevor die Aktion beendet ist.
- Die Spieler hüpfen von Feld zu Feld.
- Die Spieler laufen rückwärts von Feld zu Feld.

Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn des Spiels den genauen Ablauf erklären.
- Bevor die Spieler auf die Felder verteilt werden, sollten sie sich zuerst im Feld der Gruppe sammeln.
- Der Trainer kann Minus- und Plusaufgaben vorgeben.
- Er kann auch das Kommando 0 geben, so dass die Spieler in das eigentliche Feld der Mannschaft laufen müssen.