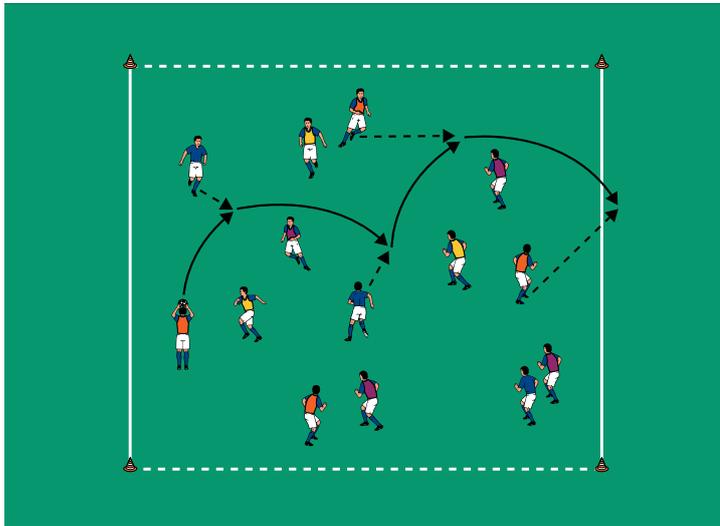


## E-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### AMERICAN FOOTBALL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Grundlinien als Ziellinien markieren
- ▶ Blau und Orange sowie Violett und Gelb bilden jeweils eine Mannschaft

##### ABLAUF

- ▶ Handballspiel auf die beiden Grundlinien: Die Teams versuchen jeweils, sich den Ball in den eigenen Reihen zuzuwerfen und hinter die gegnerische Grundlinie zu kombinieren.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler der beiden Gruppen in Ballbesitz müssen sich jeweils im Wechsel zuwerfen (Blau zu Orange und umgekehrt sowie Violett zu Gelb und umgekehrt).
- ▶ Die Spieler passen sich aus der Hand per Volleyschuss mit dem Vollspann bzw. der Innenseite zu.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Der Ball darf jeweils nur in der Luft abgefangen und dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- ▶ Die Gruppen, die als Team zusammenspielen, regelmäßig wechseln.