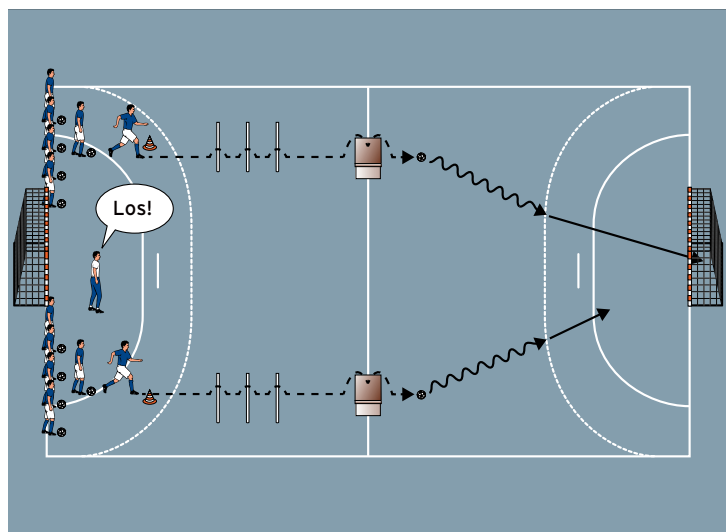


THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-/SPRUNGSCHULE MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ An der gegenüberliegenden Grundlinie 1 Tor errichten
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler legen ihren Ball hinter den Kleinkasten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler.
- ▶ Die Spieler überlaufen die Stangen, springen auf den Kleinkasten, nehmen den Ball mit und passen ins Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen mit 1 oder 2 Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom durchlaufen.
- ▶ Beidfüßig auf den Kleinkasten springen.
- ▶ Zunächst einen Doppelpass mit dem Kleinkasten spielen und danach auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Bewegungsausführung achten und bei Fehlern keine Punkte vergeben.
- ▶ Beim Sprung vom Kleinkasten immer achtsam neben den Ball springen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.