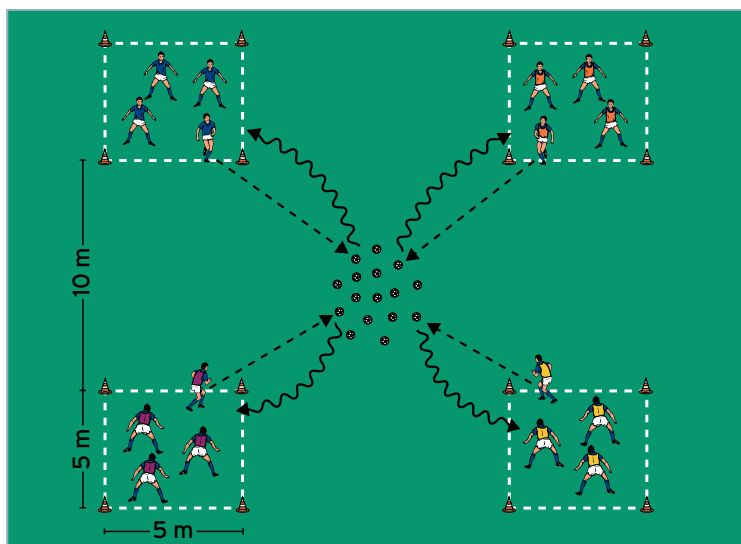


AUFWÄRMEN 1: Ball-Raub I

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Vier 5 x 5 Meter große Felder im Abstand von 10 Metern zueinander in Quadratform markieren
- Mittig zwischen den Feldern 16 Bälle auslegen
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils einem Feld zuweisen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler aller Mannschaften in die Feldmitte, 'rauben' einen Ball und dribbeln ins eigene Feld zurück.
- Sofort starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- Welche Mannschaft hat zuerst 4 Bälle im eigenen Feld gesammelt?

Variationen

- 'Geraubte' Bälle mit der Hand ins eigene Feld tragen/prellen/rollen.
- 'Geraubte' Bälle zu einem Zielspieler ins eigene Feld passen.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel schult die Orientierung und die Handlungsschnelligkeit der Spieler.
- Jeder Spieler darf immer nur einen Ball aus der Mitte zwischen den Feldern 'rauben'.
- Der Trainer beobachtet den Ablauf und ruft laut den Sieger auf, sobald eine Mannschaft 4 Bälle gesammelt hat.
- Anschließend gegebenenfalls einen weiteren Durchgang starten.