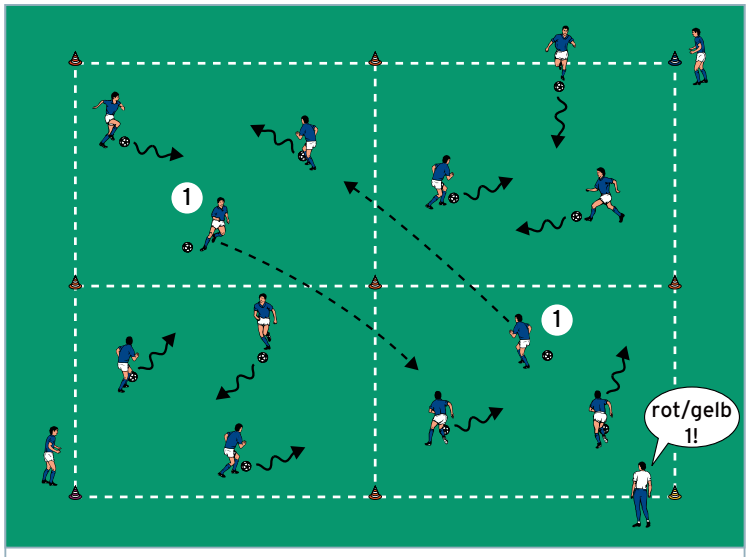
AUFWÄRMEN 2: Balljagd-Duell

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder farblich markieren
- Die Mannschaften bleiben bestehen
- Jedem Spieler eines Teams eine Nummer zuweisen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei in ihren Feldern.
- Der Trainer startet durch Zuruf von zwei Farben und einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler starten jeweils in das andere Feld und versuchen hier, einen Ball aus dem Feld zu spielen.
- Der Spieler, der zuerst wieder ins eigene Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

- Zum Auftakt jonglieren die Spieler den Ball im Feld. Erst auf Kommando des Trainers gehen sie ins Dribbling über.
- Die aufgerufenen Spieler laufen mit ihrem eigenen Ball in der Hand ins andere Feld.
- Die nicht aufgerufenen Mannschaften treten ebenfalls gegeneinander an.
- 2 aufgerufene Spieler laufen zum 2 gegen 1 ins andere Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften möglichst gleich oft aufrufen.
- Springt ein Ball aus dem Feld, so gilt die Aktion als abgeschlossen und der Spieler kann ins eigene Feld zurücklaufen.
- Die Teams bestimmen Kapitäne, die die erreichten Punkte jeweils laut mitzählen.
- Als Trainer die erzielten Punkte der Teams am Ende der Übung schriftlich festhalten.