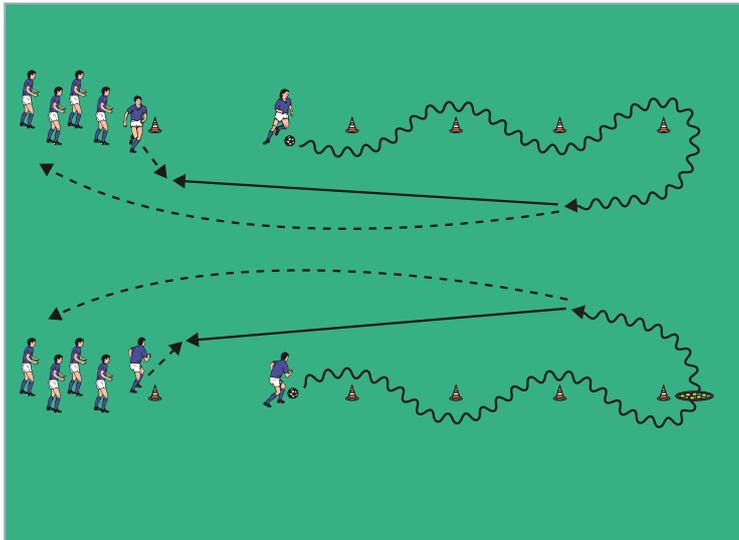


AUFWÄRMEN 2: Karten-Rennen

von Paul Schomann (11.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich hinter einem Slalomparcours einen Reifen und darin zugedekte Spielkarten auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando durchdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft den Slalomparcours.
- Der Spieler im Parcours ohne Kartenstapel passt anschließend sofort zurück zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls ins Dribbling an- und mitnimmt usw.
- Der Spieler im Parcours mit dem Kartenstapel nimmt die jeweils obere Karte auf und sammelt die jeweilige Karte.
- Anschließend passt er zum Starthütchen zurück, und der jeweils nächste Spieler nimmt in den Slalomparcours an und mit usw.
- Wie viele Slalomdribblings absolviert die Mannschaft ohne Spielkarten, ehe das jeweils andere Team 5 rote Spielkarten gesammelt hat?
- Positions- und Aufgabenwechsel der Mannschaften nach jedem Durchgang.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln.
- Die Spieler dürfen nur mit der Fußsohle dribbeln.
- Die Spielwertung ändern: Wie viele rote Spielkarten kann eine Mannschaft sammeln, bis das jeweils andere Team 2 komplette Dribbel-Durchgänge absolviert hat?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die absolvierten Dribblings laut mitzählen.
- Die Spieler der anderen Mannschaft zählen laut die gesammelten roten Spielkarten mit.
- Auf ein technisch korrektes Dribbling aller Spieler achten. Bei groben Fehlern den betreffenden Spieler am Starthütchen neu starten lassen.
- Pro Durchgang darf nur jeweils 1 Spielkarte umgedreht bzw. gesammelt werden.