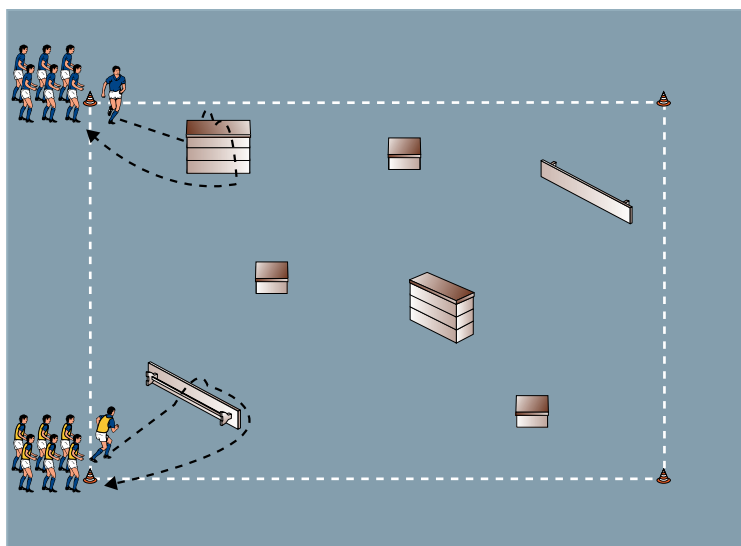


AUFWÄRMEN 2: Gerätestaffel

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften zu je 7 Spieler bilden und an 2 Ecken gegenüber aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler starten ins Feld und überwinden 1 Gerät.
- Anschließend zurück zum Start laufen und den nächsten Spieler abschlagen.
- Jede Mannschaft muss jedes Gerät mindestens 1-mal nutzen.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig und erhält 1 Punkt?

Variationen

- Der Trainer gibt für jedes Gerät konkrete Aufgaben vor.
- Durch das Feld dribbeln und an den Geräten einen Doppelpass spielen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Gerät darf nur von einem Spieler gleichzeitig genutzt werden.
- Zur besseren Kontrolle sollen sich alle Spieler das Gerät merken, dass sie genutzt haben.
- Miteinander kommunizieren, um noch nicht überwundene Geräte zu benennen.