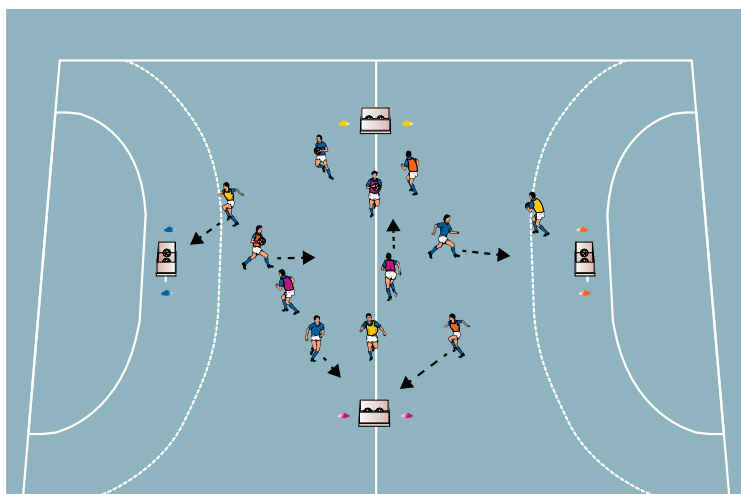


AUFWÄRMEN 1: Balltransport I

von Jörg Daniel (24.02.2015)



Organisation

- 4 umgedrehte Kleinkästen in der Halle verteilen
- In jeden Kleinkasten 3 Bälle legen
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team an einem Kleinkasten aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, möglichst viele Bälle aus anderen Kleinkästen zu holen und im eigenen Kleinkasten zu sammeln.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball transportieren.
- Welche Mannschaft hat nach einer Minute die meisten Bälle gesammelt?

Variationen

- Die Bälle mit den Händen prellen/rollen.
- Mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle mit der Fußsohle führen.
- Die Spieler können sich in den eigenen Reihen zupassen.
- Die Spieler versuchen, den eigenen Kleinkasten zu leeren und möglichst viele Bälle in andere Kleinkästen zu legen. Welche Mannschaft hat nach einer Minute die wenigsten Bälle im Kasten?

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel schult die Orientierung der Spieler, da diese immer alle Kleinkästen und die anderen Mannschaften beobachten müssen.
- Es zählen nur die Bälle, die nach einer Minute im Kleinkasten gesammelt sind. Neben dem Kasten liegende Bälle werden nicht gewertet.
- Die Kleinkästen dürfen nicht bewacht werden. Spieler mit Ball dürfen nicht behindert oder aufgehalten werden.