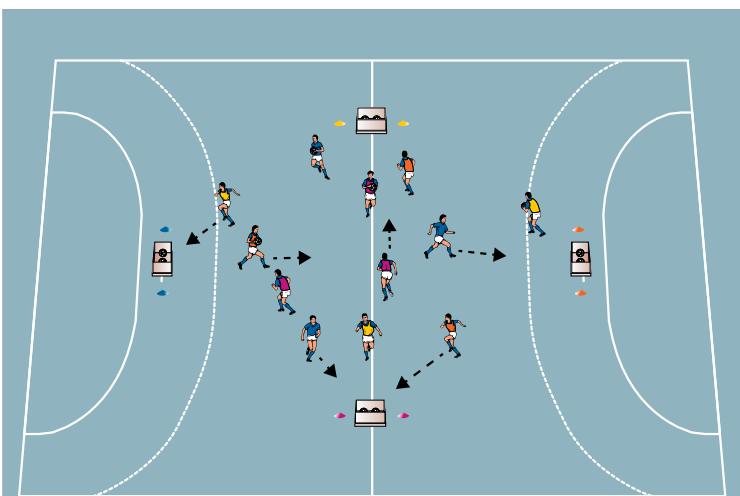


# AUFWÄRMEN 1: Balltransport I

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 zuspielen.
- 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.