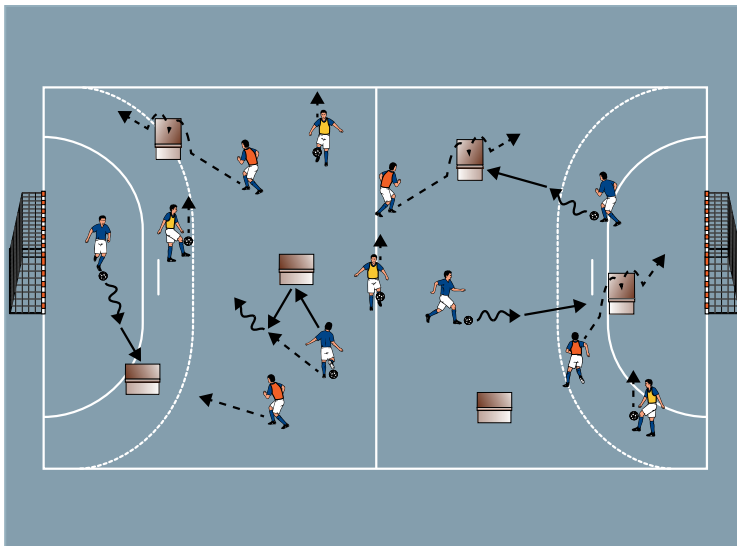


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere kleine Kästen im Feld verteilen
- 3 gleich große Gruppen bilden

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld.
 - Gruppe 1: Die Spieler haben je 1 Ball, dribbeln durch das Feld und müssen gegen möglichst viele Kästen passen.
 - Gruppe 2: Die Spieler jonglieren je 1 Ball von Kästen zu Kästen. Dabei müssen sie versuchen, den Ball auf den Kästen aufspringen zu lassen und anschließend weiter zu jonglieren.
 - Gruppe 3: Die Spieler laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld und springen dabei auf die Kästen. Nach jedem Kasten die Lauftechnik wechseln.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler passt gegen die meisten Kästen? Welcher Spieler schafft es von Kasten zu Kasten, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Welcher Spieler überquert die meisten Kästen?

Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.
- Kein Kasten darf 2-mal nacheinander angesteuert werden.