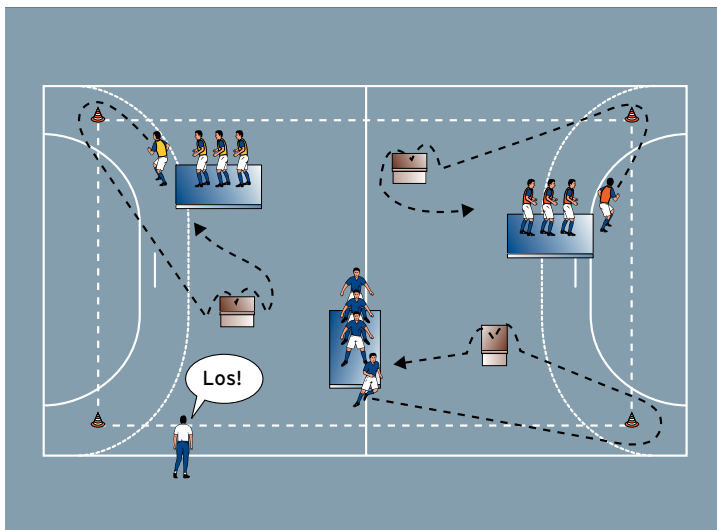


## THEMA: MIT HALLENGERÄTEN FÜR ABWECHSLUNG SORGEN



### AUFWÄRMEN 2:

### MATTEN-EINSTIMMUNG

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Jede Gruppe stellt sich ohne Ball auf einer Matte auf

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umlaufen die Startspieler ein Hütchen und springen danach auf einen kleinen Kasten.
- ▶ Anschließend schlagen sie den jeweils nächsten Spieler bei der eigenen Gruppe ab, der ebenfalls startet, dabei jedoch ein anderes Hütchen und einen anderen Kasten wählen muss.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab. Die Spieler müssen dabei über den kleinen Kasten lupfen.
- ▶ Den Ball mit der Hand prellen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Organisation wurde so gewählt, dass kein Umbau erforderlich ist.
- ▶ Bei ungleichen Gruppengrößen muss der Trainer entscheiden, ob der Startspieler doppelt läuft oder ein Spieler einer Überzahl-Gruppe pausiert.
- ▶ Darauf achten, dass jede Gruppe alle Hütchen und alle Kästen mindestens einmal anläuft.