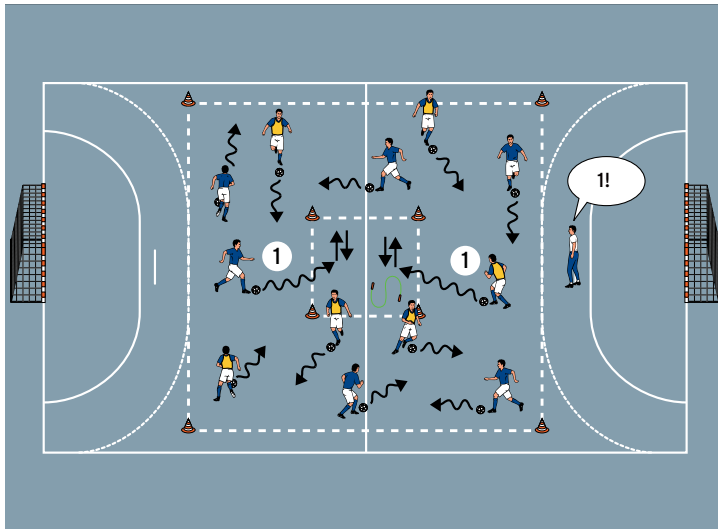


THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIERDUELL

ORGANISATION

- ▶ 1 kleines und 1 großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Zusätzlich 1 Springseil bereitlegen
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und jedem Spieler 1 Nummer zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften postieren sich rund um das kleine Hütchenquadrat und dribbeln frei im Raum.
- ▶ Auf Kommando des Trainers müssen die aufgerufenen Spieler in das Quadrat dribbeln und 15-mal jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- ▶ Der andere Spieler muss 10 Sprünge mit dem Seil absolvieren.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt konkrete Jongliervorgaben vor (nur mit rechts, nur mit links, abwechselnd mit Fuß und Oberschenkel).
- ▶ 2 Nummern gleichzeitig aufrufen.
- ▶ So lange wie möglich jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler in Bewegung halten. Anweisung des Trainers: Keiner steht!
- ▶ Möglichst gleich starke Paare einteilen und jedes Paar gleich oft aufrufen.
- ▶ Kleine Zusatzaufgaben (Seilspringen) erhöhen die Motivation.