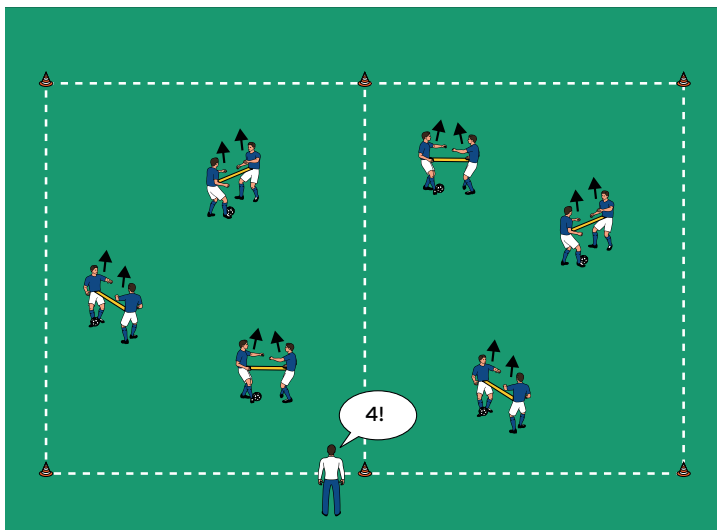


THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 1

PAAR-JONGLIEREN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und Spielerpaare benennen.
- ▶ Jedes Paar erhält 1 Ball und 1 Leibchen.

ABLAUF

- ▶ Die Paare bewegen sich frei im Feld und wechseln sich im Ballbesitz ab, während sie ihr jeweiliges Leibchen festhalten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler im Jonglieren die vorgegebene Anzahl an Ballwechseln ausführen.
- ▶ Das Paar, das die Aufgabe zuerst erfüllt, erhält 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Der Ball muss nach 3 Kontakten zum Partner gespielt werden.
- ▶ Der Ball darf einmal den Boden berühren, ohne dass es gewertet wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wertung erfolgt jeweils pro Feld.
- ▶ Nach 4 Minuten können die besten 3 Paare in einem Feld zu einem Finale gegeneinander antreten.