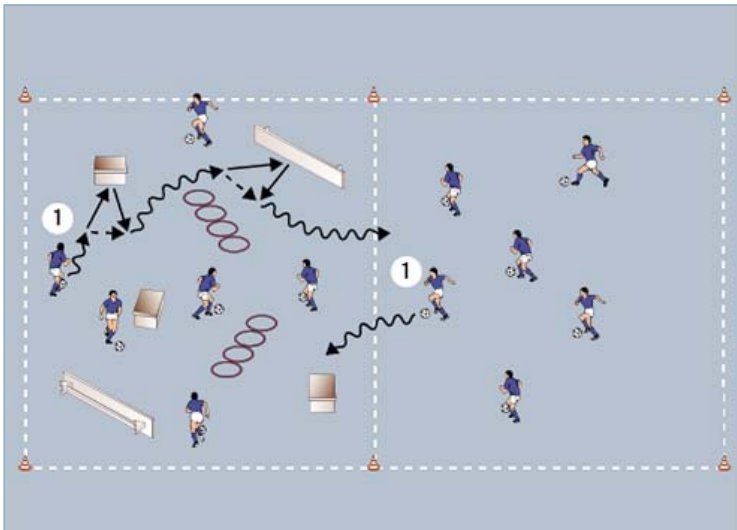




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Geräte-Mix I

von Frank Engel (03.12.2013)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander markieren
- In einem Feld 2 Bänke, 3 kleine Kästen und 2 Reifenparcours aufbauen
- 2 Gruppen bilden und jeweils durchnummerieren
- 1 Gruppe pro Feld
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler mit der gleichen Nummer bilden jeweils ein Spielerpaar

Ablauf

- Die Spieler im leeren Feld dribbeln frei im Raum und beobachten jeweils ihren Partner im gegenüberliegenden Feld.
- Die Spieler im Gerätefeld dribbeln umher und beziehen dabei 2 beliebige Geräte in ihr Dribbling ein.
- Anschließend wechseln sie mit ihren Partnern die Positionen und Aufgaben.
- Der jeweilige Partner muss nun dieselben Bewegungsaufgaben durchführen.
- Danach gibt er wiederum seinem Partner 2 Aufgaben vor usw.

Variationen

- Alle 3 Geräte in den Bewegungsablauf einbinden.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Spielerpaar absolviert die Aufgaben zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Möglichst leicht erkennbare Aktionen einbauen.
- Besonders kreative Bewegungen herausstellen.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitarbeiter in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation von Weihnachtsfeiern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2013 finden Sie Best-Practice-Tipps – von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!