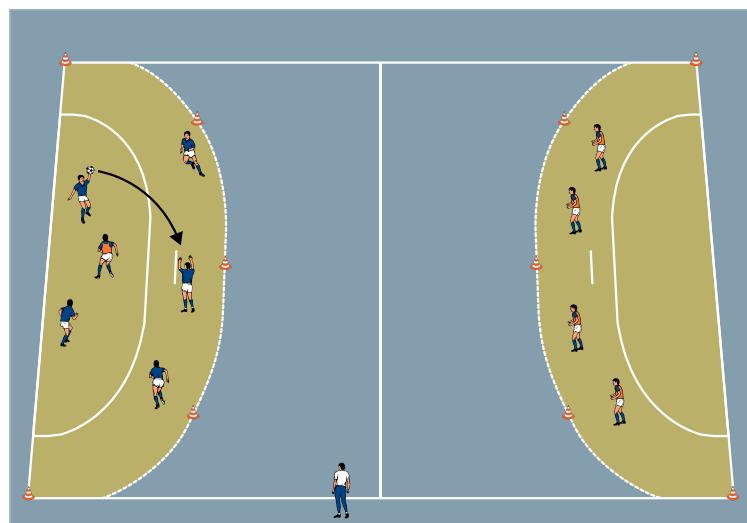


AUFWÄRMEN 1: Team-Spiel

von Paul Schomann (30.12.2014)



Organisation

- In jeder Hallenhälfte ein kleines Spielfeld markieren (z. B. Freiwurflinie Handball)
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team in einem Spielfeld postieren
- Eine Mannschaft hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft läuft ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" tauscht der Verteidiger mit dem jeweils nächsten Spieler seiner Mannschaft Position und Aufgabe.
- Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so wirft er zu einem Mitspieler im anderen Feld, und die Mannschaften wechseln die Aufgaben.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und sich per Volleyschuss aus der Hand in den eigenen Reihen zuspielen.
- Die Ballbesitzer werfen sich selbst zum Kopfball an und köpfen zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Jeweils 2 Spieler der gegnerischen Mannschaft laufen als Verteidiger ins andere Spielfeld.
- Die Ballbesitzer agieren mit 2 Bällen gleichzeitig.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Können der Spieler anpassen. Je größer die Spielfelder, desto leichter wird die Aufgabe für die Ballbesitzer.
- Der Ball darf nur in der Luft abgefangen werden. Ein Schlagen des Balles aus der Hand des Gegners ist nicht erlaubt.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.
- Jeder Spieler sollte höchstens 30 Sekunden als Verteidiger agieren. Als Trainer entsprechend häufig die jeweils nächsten Verteidiger aufrufen.