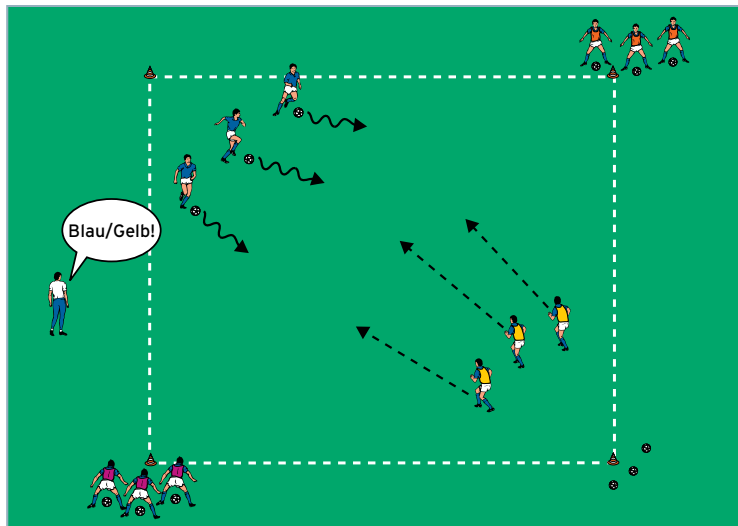


# AUFWÄRMEN 2: 4-Teams-Spiel

von Jörg Daniel (10.03.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- 4 Mannschaften bilden und an den Eckhütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Der Trainer startet das Spiel, indem er 2 Mannschaften aufruft.
- Die Spieler der zuerst genannten Mannschaft dribbeln als Angreifer ins Feld und versuchen, die Bälle im Dribbling und im Passspiel möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten.
- Die Spieler der zuletzt genannten Mannschaft laufen ohne Bälle als Verteidiger ins Feld und versuchen, die Bälle der anderen Mannschaft zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Auf ein weiteres Trainerkommando endet das Spiel, und die Angreifer erhalten für jeden behaupteten bzw. die Verteidiger für jeden eroberten Ball 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

- Handball spielen: Durch das Feld prellen und sich gegenseitig zuwerfen.
- Die Verteidiger agieren als 'Krebse' rücklings auf dem Boden krabbelnd.
- Die Verteidiger agieren als 'Torhüter'. Sie dürfen die Bälle mit den Händen und Füßen erobern.
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen (z. B. Mini-, Tennis-, Softbälle usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger im Feld agieren.
- Jedes Team bestimmt einen 'Kapitän', der die gewonnenen Punkte seiner Mannschaft zählt.
- Es scheidet kein Spieler aus. Hat ein Angreifer seinen Ball verloren, kann er die Bälle im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern behaupten.
- Als Verteidiger die Bälle kontrolliert aus dem Feld spielen und nicht weit weg-schießen.