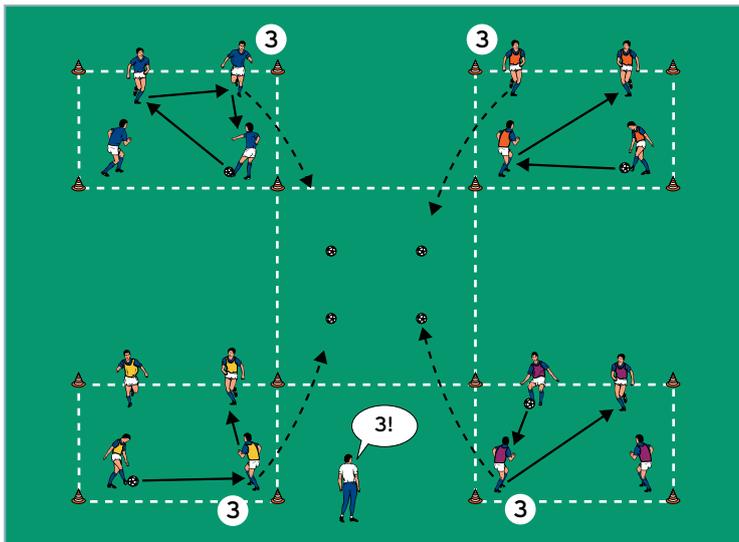


AUFWÄRMEN 1: Jonglier-Mitte

von Christian Wück (16.06.2015)



Organisation

- 4 Hütchenquadrate gemäß Abbildung anordnen
- 4 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- 4 weitere Bälle im mittleren Feld bereitlegen
- Die Spieler durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft je 1 Spieler auf (Zahl von 1 bis 4).
- Die aufgerufenen Spieler laufen ins mittlere Feld und jonglieren einen dort liegenden Ball 15-mal.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Spieler dürfen sich im mittleren Feld beim Jonglieren gegenseitig behindern. Dabei darf jedoch auch der eigene Ball nicht runterfallen.
- Der Trainer legt Jonglieraufgaben fest (z.B. Jonglieren nur mit rechts/links, im Wechsel, mit dem Oberschenkel/Kopf).
- In den äußeren Feldern in vorgegebener Reihenfolge zuspieren.
- Felderwechsel auf Trainerkommando.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- Die Jonglieraufgaben sollten möglichst leicht zu lösen sein, um die Pause für die anderen Spieler nicht zu groß werden zu lassen.