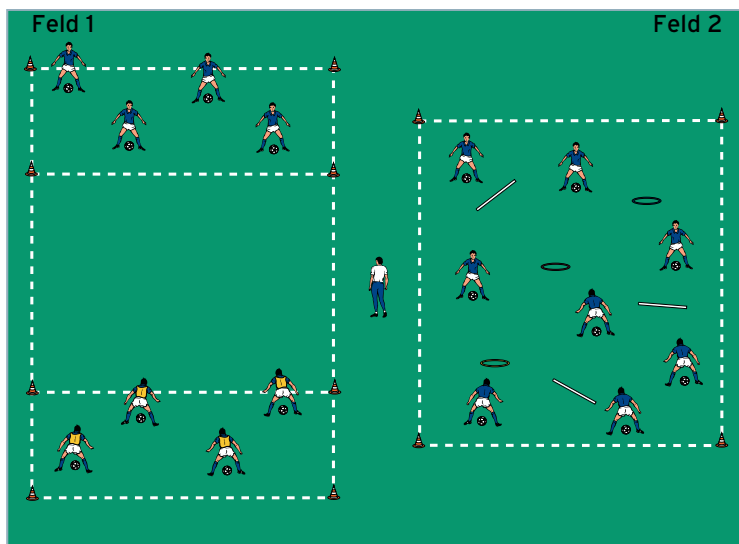
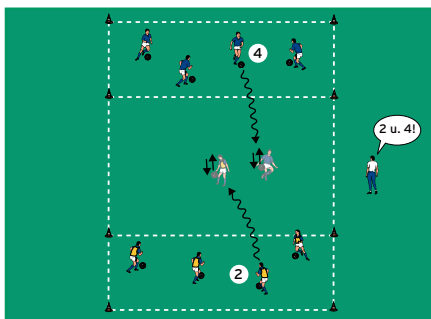


# AUFWÄRMEN 1: Fighten oder Kneifen I

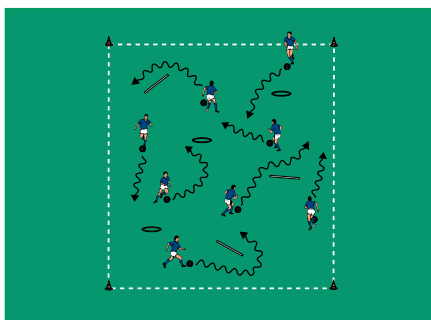
von Frank Engel (30.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 Feld markieren und in 3 Zonen unterteilen
- Feld 2: In einem Bewegungsfeld Stangen und Reifen auslegen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und jeweils einer Endzone zuweisen.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Endzone.
- Der Trainer ruft laut je 1 Spieler beider Teams auf. Diese dribbeln in die Mittelzone und treten zum Jonglierduell gegeneinander an.
- Welcher Spieler jongliert zuerst 20-mal, ohne dass der Ball herunterfällt (= 2 Punkte für die Mannschaftswertung).
- Alternativ kann ein Spieler auf das Jonglierduell verzichten, indem er sich auf seinen Ball setzt. In diesem Fall erhält das gegnerische Team lediglich 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte?

### Feld 2

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Dabei sollen sie die im Feld verteilten Materialien möglichst kreativ nutzen (z.B. durch die Reifen hüpfen, über die Stangen lupfen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen entscheiden, ob sie sich ein Jonglierduell gegen den jeweiligen Gegenspieler zutrauen oder ob sie kampflös 1 Punkt abgeben.
- Beim Aufrufen der Spieler darauf achten, dass immer wieder unterschiedliche Jonglierpaarungen gebildet werden.