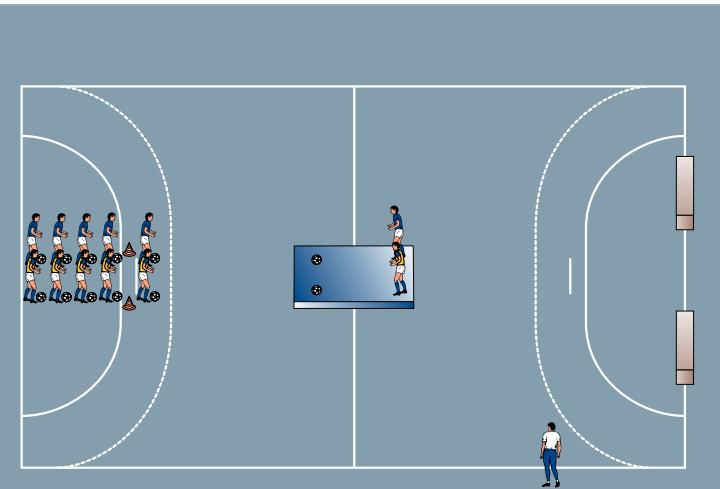
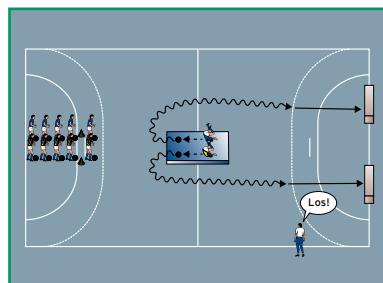


AUFWÄRMEN 2: Matten-Torjagd

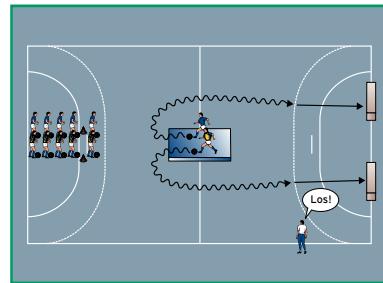
von Klaus Pabst (26.01.2016)



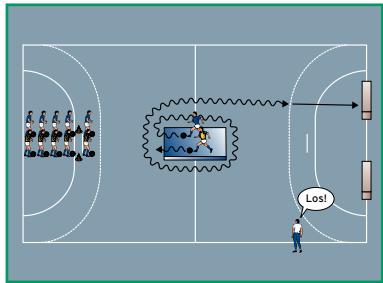
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile als Tore aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren
- Die ersten Spieler jedes Teams stehen mit Ball auf der Weichbodenmatte

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando machen die Spieler eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle, dribbeln nach hinten von der Weichbodenmatte runter, umdribbeln sie und schließen auf die offenen Kastenteile ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die ersten Spieler jedes Teams zunächst frei auf der Weichbodenmatte.

Übung 3

- Wie Übung 2, nur jetzt umdribbeln die ersten Spieler jedes Teams nach dem Trainerkommando die Weichbodenmatte einmal komplett, bevor sie auf die offenen Kleinkastenteile abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Um Zusammenstöße zu vermeiden, umdribbeln die Spieler die Weichbodenmatte stets auf der Seite ihres Starthütchens.
- Das Startsignal zunächst akustisch durch Zuruf, später optisch mit Handzeichen geben.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.