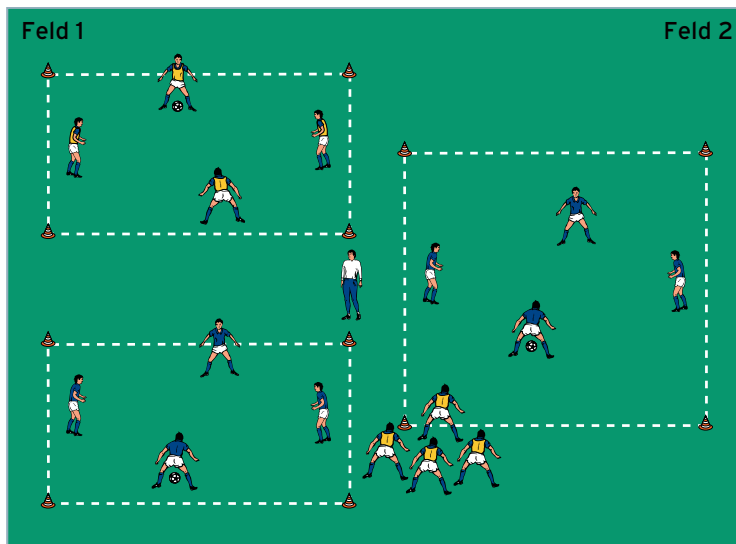
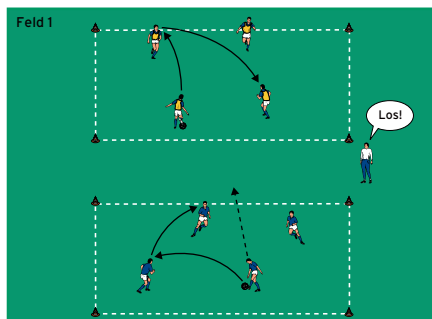


AUFWÄRMEN 2: Kopfball-Fangstaffel

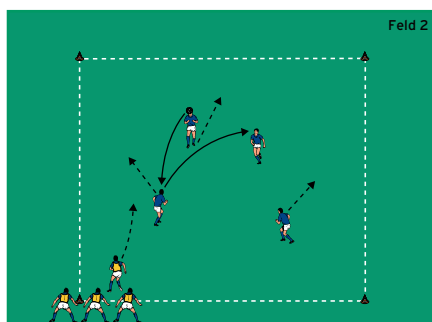
von Ralf Peter (08.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Auf ein Trainerkommando köpfen sich die beiden Teams in ihrem jeweiligen Bewegungsfeld zu.
- Sobald 1 Ball herunterfällt, erhält das jeweils andere Team für 45 Sekunden das Fangrecht.
- In diesem Fall darf jeweils 1 Fänger das andere Feld betreten. Nachdem er 1 Gegenspieler gefangen hat, läuft der Fänger ins eigene Feld zurück und schlägt einen Mitspieler ab, der ebenfalls ins andere Feld startet usw.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält das Fängerteam 1 Punkt.

Feld 2

- 1 Mannschaft postiert sich als Fänger außerhalb des Feldes. Alle übrigen Spieler stellen sich mit 1 Ball im Feld auf.
- Die Spieler im Feld köpfen sich in der Gruppe zu.
- Fällt der Ball herunter, startet jeweils 1 Fänger von außerhalb ins Feld, um einen Gegenspieler abzuschlagen.
- Die Anzahl der zuvor gespielten Kopfbälle bestimmt dabei die Dauer des Angriffsrechts der Fängermannschaft. Gelingt es den Kopfballspielern, sich mindestens 8-mal untereinander zuzuköpfen, ohne dass der Ball herunterfällt, haben die Fänger lediglich 30 Sekunden Fangzeit, ansonsten 45 Sekunden.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält das Fängerteam 1 Punkt.
Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler werden in kleinen Wettkämpfen spielerisch auf den Schwerpunkt des Hauptteils vorbereitet.
- Bei Kopfbällen nicht zu viele Wiederholungen durchführen. Gegebenenfalls Zusatzregeln (Erschwerungen) festlegen.