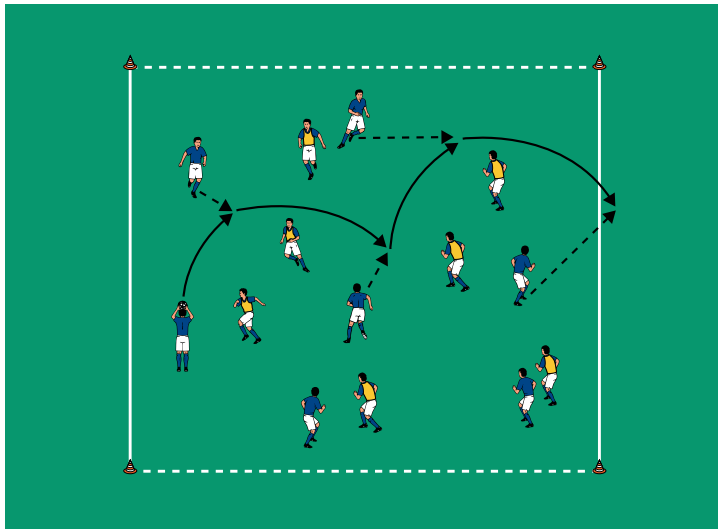


THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



AUFWÄRMEN 2:

AMERICAN FOOTBALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Grundlinien als Ziellinien markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Handballspiel auf die beiden Grundlinien: Die Teams versuchen jeweils, sich den Ball in den eigenen Reihen zuzuwerfen und hinter die gegnerische Grundlinie zu kombinieren.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Für stärkere Spieler: Die Spieler passen sich aus der Hand per Volleyschuss mit dem Vollspann bzw. der Innenseite zu.
- ▶ Zielspieler positionieren (z. B. bewegungseingeschränkter Spieler, der hinter der Grundlinie steht und Bälle fangen muss usw.).
- ▶ Alle Spieler dürfen nur gehen. Die körpermotorischen Fähigkeiten werden so angeglichen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Der Ball darf jeweils nur in der Luft abgefangen und dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- ▶ Die Gruppen, die als Team zusammenspielen, regelmäßig wechseln.