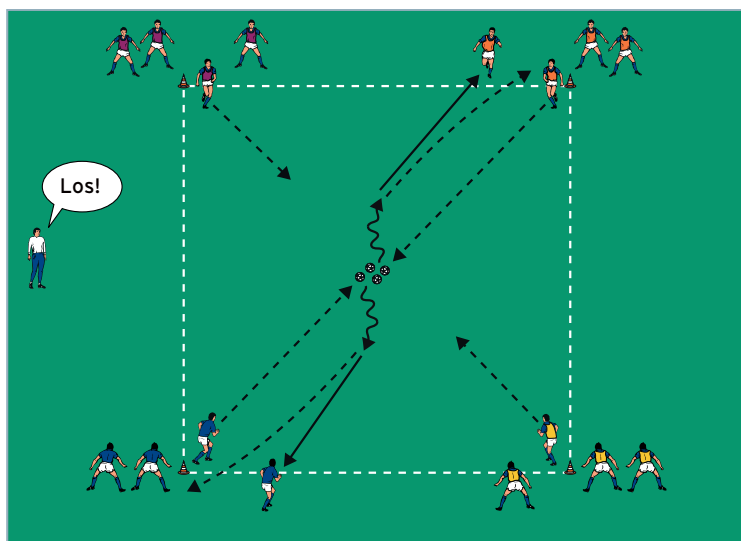


AUFWÄRMEN 2: Ballraub

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 4 Bälle mittig im Feld auslegen
- 4 Mannschaften bilden
- Je 1 Kapitän bestimmen, der als Zielspieler agiert
- Die Teams an jeweils 1 Eckhütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, 'rauben' einen Ball und passen zum eigenen Zielspieler.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?
- Anschließend die Bälle wieder in die Mitte legen.
- Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links zupassen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspielen.
- Die 'geraubten' Bälle zum Kapitän werfen.
- Auf dem Weg zur Feldmitte jeweils koordinative Zusatzaufgaben ausführen (z.B. Purzelbaum, eine ganze Drehung usw.).

Tipps und Korrekturen

- Mehrere Durchgänge spielen und die Kapitäne nach jedem Durchgang wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.