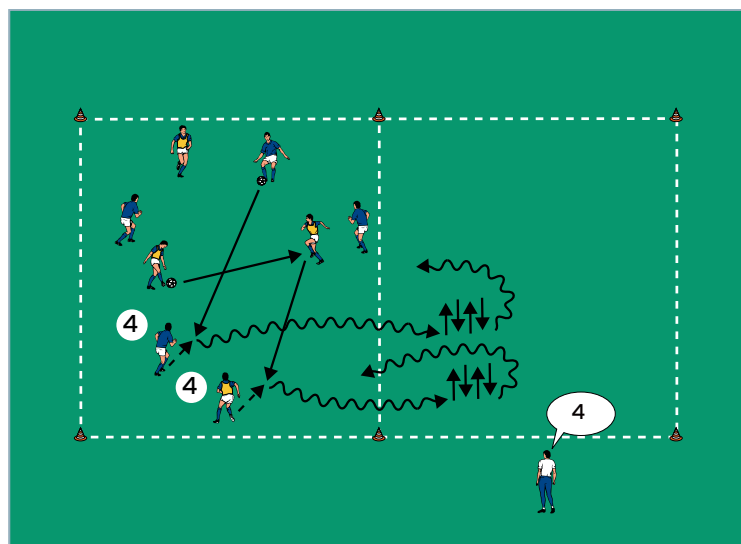


AUFWÄRMEN 2: Jonglier-Quadrat

von Horst Hrubesch (14.07.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und in einem Feld postieren
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die Ballbesitzer passen schnellstmöglich zu den aufgerufenen Spielern, die ins jeweils andere Feld dribbeln und hier jeweils 2-mal mit beiden Füßen und beiden Oberschenkeln jonglieren.
- Anschließend dribbeln sie ins Ausgangsfeld zurück.
- Der Spieler, der die Aufgabe zuerst absolviert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Zusätzlich auch mit dem Kopf jonglieren.
- 10-mal mit beliebigen Körperteilen jonglieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen die Aktionen der gegnerischen Mannschaft nicht bewusst behindern.
- Die Jonglieraufgabe sollte möglichst schnell zu absolvieren sein.
- Fällt der Ball beim Jonglieren zu Boden, so müssen die Spieler jeweils von vorne beginnen.