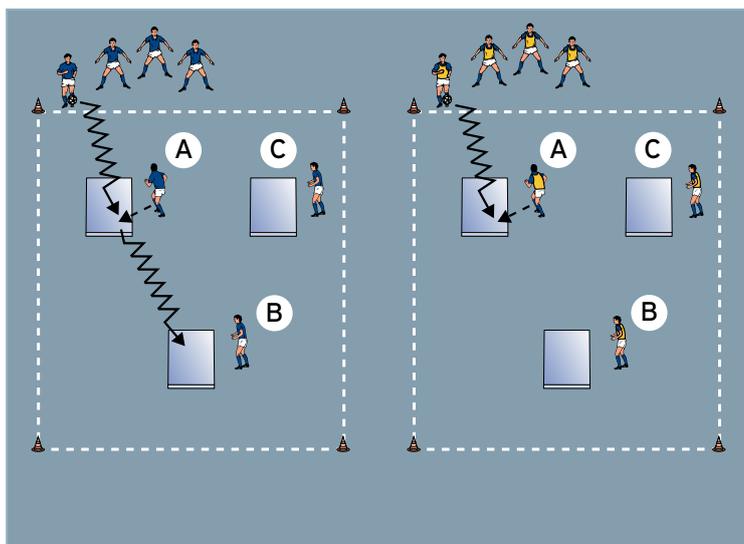


AUFWÄRMEN 2: Matten-Staffel

von Mario Vossen (12.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die beiden Gruppen treten gegeneinander an.
- Je 1 Spieler neben den Matten postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich am Starthütchen hintereinander auf
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando jonglieren die Startspieler bis zur ersten Matte und übergeben dort an den Mitspieler.
- Dieser jongliert nun zur jeweils nächsten Matte usw.
- Welches Team absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

Variationen

- Fällt der Ball herunter, muss der jeweilige Spieler zuerst eine Rolle vorwärts auf einer Matte ausführen, ehe er weiterjonglieren darf.
- Die Spieler dribbeln zur jeweils nächsten Matte, auf der sie anschließend 3-mal jonglieren müssen.
- Den Ball mit der Hand zur jeweils nächsten Matte prellen, eine Rolle vorwärts ausführen und den nächsten Spieler abklatschen, der ebenfalls startet usw.

Tipps und Korrekturen

- Den Schwierigkeitsgrad stets dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen.
- Speziell im Hallentraining kann sehr vielseitig trainiert werden: Auch turnerische oder andere allgemeinkoordinative Zusatzaufgaben stellen!