

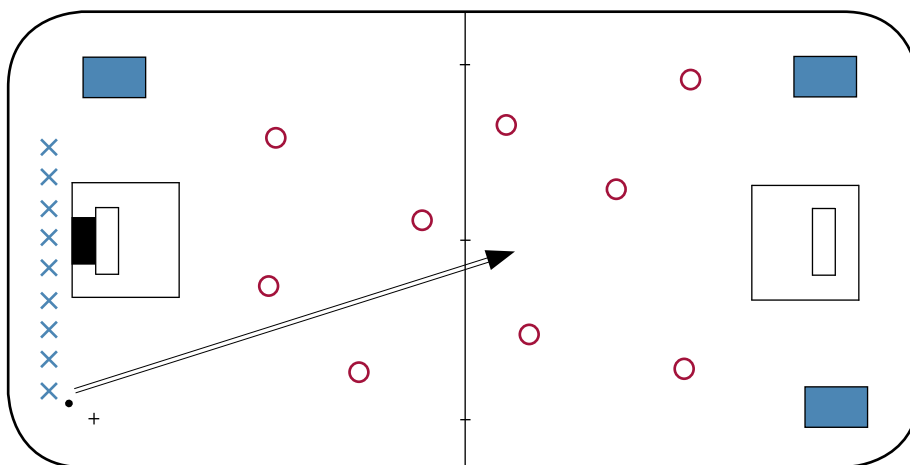


Aufwärmen Hauptteil Spielteil

MATTENLAUF

Thema/Ziel der Übung:

- > Spiel zum Aufwärmen
- > Schuss
- > Passen/Zusammenspiel
- > Achtung: geringe Intensität!



ABLAUF

2 Teams. Ein Team bringt den Ball durch einen Schuss ins Feld. Wer geschossen hat, kann laufen (Matte als Rettungsinsel). Das andere Team versucht, den Ball so schnell wie möglich ins Tor zu spielen. Läufer die noch nicht auf der Matte sind, scheiden aus oder müssen wieder hinten anstehen. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest. Pro Lauf gibt es einen Punkt – wer eine komplette Runde gehen kann, bekommt zwei Punkte!

VARIATION

- > Es gibt diverse Möglichkeiten, wie der Ball abgeschlagen werden kann (Beispiel Volley)
- > Bevor die Fänger den Ball ins Tor bringen, müsse sich sich den Ball zuspielen. Alle Spieler müssen den Ball berührt haben
- > Nach einem «Abstoss» laufen mehrere Spieler

TIPS UND KORREKTUREN

Die Spieler bewegen sich bei dieser Form nicht sehr viel!