

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Tupfball

In dieser Tupfballvariante jagen vier Spieler einen fünften Mitspieler in einer begrenzten Zeit. Ein intensives Laufspiel.

In einem begrenzten Feld jagen vier Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen sie, mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen).

Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variation

- **Hasenjagd:** Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat die gegnerischen Hasen zuerst ausgerottet?

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der

Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**