Aufwärmen: Zonenball

Diese Aufwärmübung mit Ball eignet sich vor Ballspielen. Den Schülerinnen und Schülern werden viel Übersicht, eine hohe Laufmotivation und taktische Überlegungen abverlangt.

Zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone abgelegt werden kann. Prellen ist nicht erlaubt. Die Anzahl Schritte mit dem Ball ist jeweils vorgeben.

Variation

schwieriger

Mit einem Badminton-Shuttle spielen. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.

Material: Bälle, evtl. Badminton-Shuttles

Bemerkungen: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO