

Aufwärmen: Eier legen

Die einen versuchen, den Ball in einen Reifen zu legen, gleichzeitig versuchen die anderen, die Reifen zu sperren. Eine Aufwärmübung für Taktik und Strategie, sowie Spielübersicht und Geschicklichkeit.

Vier gegen vier in einem abgegrenzten Feld mit fünf Reifen. Die Angreifer versuchen, den Ball in einen Reifen abzulegen. Die Verteidiger können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen, oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer werden. Anzahl Schritte vorgeben.

Bemerkung: 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.

Material: Reifen, Bälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO