

Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Eier legen

In diesem Spiel müssen die Angreifer/innen Bälle in einen Reifen setzen, die von den Verteidiger/innen gesperrt werden können.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Vier Angreifer/innen spielen gegen vier Verteidiger in einem abgegrenzten Feld, worin fünf Reifen platziert sind. Die Angreifer/innen versuchen, den Ball laufen zu lassen und in einen Reifen abzulegen.

Die Verteidiger/innen können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer/innen werden. Anzahl Schritte vorgeben.

Material: Reifen

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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.

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