

Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Zonenpassen

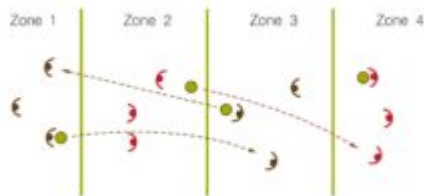
In diesem Team-Spiel auf Zeit und begrenzten Raum muss ein Ball möglichst schnell Besitzer/innen wechseln, damit das Team punkten kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Das Feld ist in vier Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen Eins und Drei, Team B in die Zonen Zwei und Vier. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet.

Pro erfolgreiches Zuspiel zu eine/m Mitspieler/in in der anderen Zone erhält das Team einen Punkt. Welches Team erzielt in drei Minuten mehr Punkte?



[Download Organisationskizze](#) (pdf)

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