

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Zonenball/Linienball

Die Kinder laufen viel und spielen in dieser Team-Übung verschiedene Bälle ihren Mitspieler/innen zu.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigene/n Mitspieler/in in der gegnerischen Endzone / gegnerischen Grundlinie abgelegt werden kann. Prellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben.

## Variationen

- Statt mit Ball einen Badminton-Shuttle verwenden. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.
- **Reifenball:** In den Endzonen liegen in zwei bis drei Meter Abstand Reifen. Der Ball muss in einem Reifen in der gegnerischen Endzone abgelegt werden. Die Verteidiger können Reifen sperren, indem sie einen Fuss hinein setzen.

**Material:** Reifen, evtl. Badminton-Shuttle

## 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**