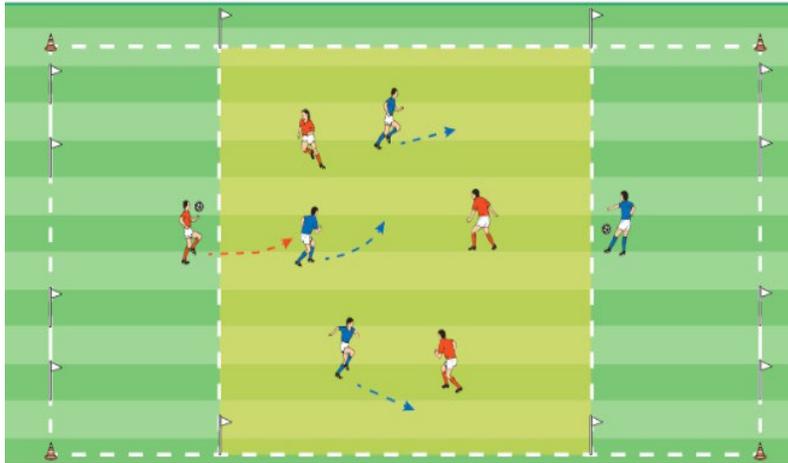


Übung des Monats 09/2023

Organisation

Jonglieren und Fangen



Aufbau:

- Ein Übungsfeld (ca. 20x20m) aufbauen
- 2 Teams (rot und blau) einteilen.
- Bälle auf beide Seiten verteilen.

Ablauf

- Pro Gruppe postiert sich ein Spieler mit Ball an den Rand des inneren Feldes.
- Die anderen Spieler bewegen sich in der Mittelzone frei durcheinander (wahlweise mit/ohne Ball).
- Auf ein Signal starten die beiden Außenspieler einen Jonglier-Wettbewerb. Wer zuerst 10 (20) Ballkontakte erreicht, wird für 20 Sekunden Fänger und versucht möglichst viele Gegenspieler abzuticken bzw. den Ball aus dem Feld zu schießen.
- Danach werden zwei andere Spieler zu den Jongleuren.

Variationen/Bemerkungen

- Spieler in der Mitte mit oder ohne Ball. Dann entweder abticken oder den Ball raus schießen.
- Ein Ball pro Mannschaft kann als „Joker“ gelten. Wer den Ball hat, darf nicht abgetickt werden.

Tipps und Korrekturen:

- Wettkampfspiele fördern den Spaß und die Motivation bei den Kids.