

Aufwärmen - Moleküle

Organisation:

- 4 Markierungen für die Feldbegrenzung, jeder Spieler hat einen Ball.
- Für 10 Spieler benötigen ein 16 x 16 Meter großes Feld. Für größere Gruppen das Spielfeld entsprechend anpassen.
- Alle Spieler befinden sich im Feld, jeder Spieler hält einen Ball in den Händen.



Ablauf:

- Alle bewegen sich frei im Feld, der Raum wird komplett genutzt.
- Irgendwann kommt ein Signal vom Trainer, zum Beispiel „3“.
- Die Spieler sortieren sich schnellstmöglich zu 3er-Gruppen und halten die Bälle über ihren Köpfen zusammen, sie bilden „Moleküle“.
- Die übriggebliebenen Spieler finden sich schnellstens als eigene Gruppe zusammen.
- Dauert dies zu lange, zählt der Trainer von 5 runter und sind bei 0 immer noch Spieler gruppenlos, werden diese „bestraft“. Dies können Liegestütze, eine Runde ums Spielfeld laufen oder ähnliches sein.

Varianten:

- Es wird frei auf dem Feld gedribbelt und erst mit dem Trainersignal werden die Bälle in die Hände genommen.
- Beim Dribbling werden die Bälle ständig untereinander getauscht.
- Neue Aktionen in den Gruppen: Alle Bälle in der Gruppe berühren sich wieder: Hinsetzen, mit dem Rücken zueinanderstehen, Bälle tauschen, auf einem Bein stehen, hinlegen und vieles mehr.
- Kombinationssignale = „4 + Rücken“ bedeutet: 4 Spieler finden sich und stehen Rücken an Rücken.
- Rechenaufgaben: Statt „3“ kommt vom Trainer das Kommando „1 + 2“ oder „8 - 5“.
- Wettkampf: Die Gruppe, die sich zuerst sortiert hat, ruft „Fertig!“. Jeder Spieler der Siegergruppe erhält einen Punkt. Welcher Spieler hat nach 10 Durchgängen die meisten Punkte?

Trainertipps:

- Die Spieler sollen sich selbständig organisieren, gebe keine Tipps.
- Achte auf viel Bewegung vor den Signalen.