

Entweder, Oder?



Material 6 Hütchen, Leibchen, Bälle
(Variante 1)

Spieleranzahl mindestens 6

Schwierigkeitsgrad leicht

Art der Übung Warm Up

Persönlich Selbstbewusstsein,
Konzentration

Taktisch Ballgewinnspiel
(Variante 1)

Physisch Reaktionsfähigkeit,
Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit

Beschreibung

1. Die Spieler werden in 2 Gruppen geteilt und stellen sich gegenüber auf.
2. Der Trainer ruft „Entweder, Oder?“ Fragen, z.B. Sturm oder Abwehr, Mathe oder Deutsch, Rot oder Weiß.
3. Der erste Spieler aus Team A beginnt mit der Entscheidung und läuft über die entsprechende Ziellinie.
4. Der erste Spieler aus Team B versucht seinen Gegenspieler vor der Linie zu fangen.
5. Überquert der Spieler aus Team A zuerst die Linie, bekommt Team A einen Punkt.
6. Fängt der Spieler aus Team B den Spieler aus Team A vor der Linie, bekommt Team B einen Punkt.

Reflexionsfragen

- Worum geht es bei dieser Übung?
- Sind dir die Entscheidungen leichtgefallen?
- Wofür hast du dich entschieden und warum?
- Warum ist es wichtig sich selbst gut zu kennen?
- Warum ist es wichtig seine Stärken und Schwächen zu kennen?
- Wie hilft dir das beim Spiel?

1 Variation

Beide Spieler haben während der Übung einen Ball am Fuß.

