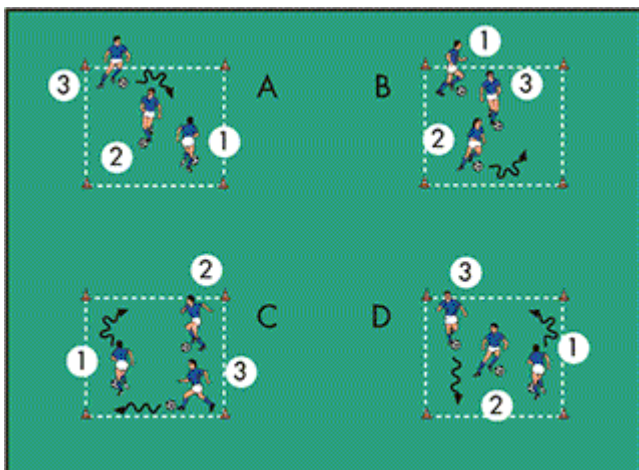


Opvarmning 1: Skift felter I



Organisation

- Marker 4 små felter (A til D)
- Spillerne fordeles i 4 lige store grupper
- Hver spiller en bold og et nummer
- Samme i alle 4 grupper

Opbygning

- Drible rundt mellem hinanden i felterne
- På kommando jonglerer alle med følgende tillægsopgave: Gruppe A og B bytter plads (C & D)
- Jonglerer mellem områderne og bytter bold med samme nummer fra modsatte gruppe, når de mødes. Bolden må ikke røre jorden. (Hvis det er muligt!)
- Herefter jongleres til næste felt

Variationer

- Spillerne jonglerer til næste felt uden at bytte bold med makker midtvejs.
- På kommando lader spillerne boldene ligge og spurter til næste felt, hvor der dribles videre med ny bold.
- Felderwechsel in höchstem Tempo.
- Den gruppe der bliver sidst, straffes med 10 armstrækninger/25 mavebøjninger etc....

Tips og fejlretning

- Også diagonalt bytte (A med D, C med B).
- Belastningen stiger i løbet af opvarmingsperioden