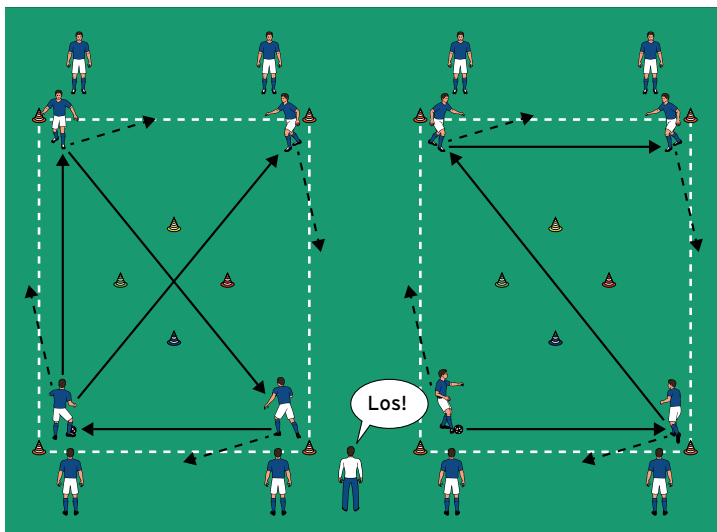


THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-KREUZUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In jedem Feld 4 farbige Hütchenrauten errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Dabei müssen sie möglichst oft durch die Hütchenraute passen.
- ▶ Für jeden Pass durch die Raute wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken die Passspieler im Uhrzeigersinn 1 Position weiter und die Partner an den Hütchen übernehmen die Passaufgabe.
- ▶ Jeder Durchgang dauert 2 Minuten.
- ▶ Welche Gruppe erzielt mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Auf Kommando "vor" rücken die Spieler 1 Position nach vorne und auf Kommando "rück" entsprechend 1 Position zurück.
- ▶ Bei Hütchenberührung wird jeweils 1 Punkt abgezogen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionswechsel erfolgen jeweils im lockeren Tempo.
- ▶ Die Spieler können selbst die Zahl der Ballkontakte festlegen.