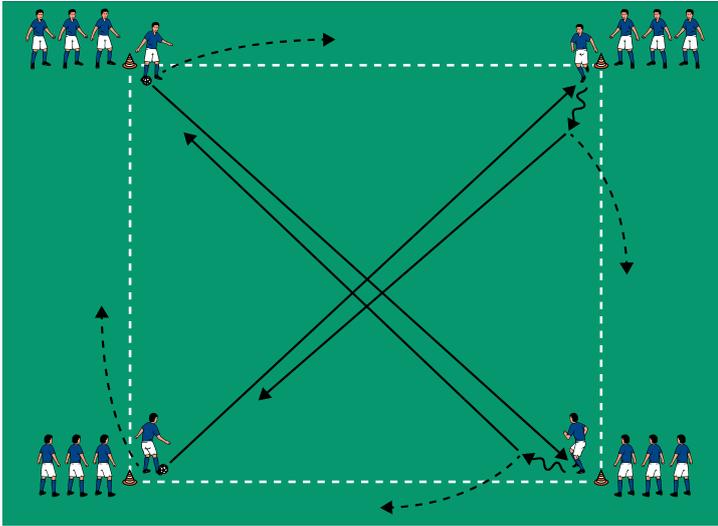


THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



AUFWÄRMEN 1:

PASS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei die ersten Spieler an 2 Hütchen nebeneinander jeweils einen Ball haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball passen zum ersten Spieler am Hütchen diagonal gegenüber und laufen im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an, passen mit dem zweiten Kontakt wieder zum Hütchen diagonal gegenüber und laufen im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Im/gegen den Uhrzeigersinn zum übernächsten Hütchen laufen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei Blickkontakt und freiem Passweg zum nächsten Spieler zuspiesen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler müssen aktionsbereit sein und sich zum Passgeber orientieren.
- ▶ Die Passempfänger müssen nicht am Hütchen warten, sondern können sich seitlich anbieten.
- ▶ Möglichst mit maximal zwei Ballkontakten spielen.