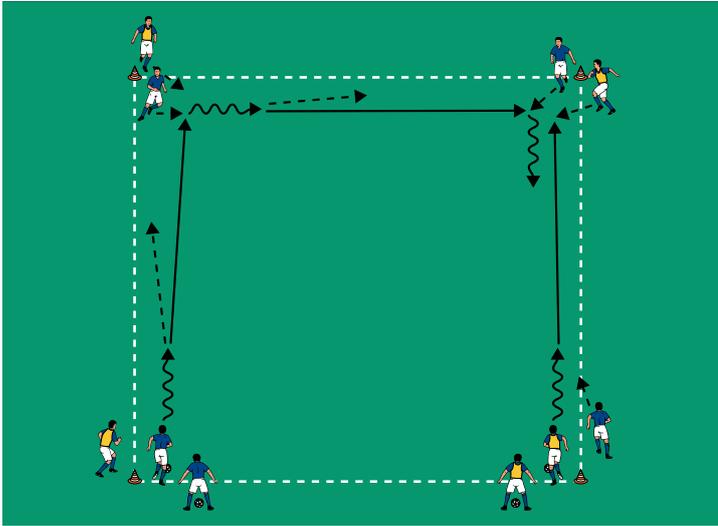


THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



AUFWÄRMEN 1:

TEMPO-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Viereck errichten.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den vorderen Hütchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler im bzw. gegen den Uhrzeigersinn zum Mitspieler am nächsten Hütchen und laufen dem Zuspiel nach.
- ▶ Das Team, das den Mitspieler am letzten Hütchen zuerst anspielt, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Kombinationen variieren.
- ▶ Das Viereck vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Positionen der Hütchen verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Von den Hütchen lösen und dem Mitspieler zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Nach dem Pass zum nächsten Hütchen sprinten.
- ▶ Als Trainer die Durchgänge immer schneller nacheinander starten.