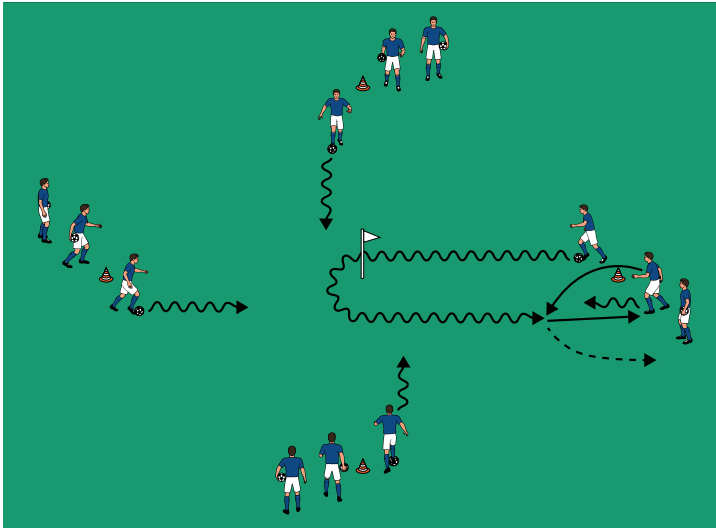


THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



AUFWÄRMEN 2:

BALLSCHUL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Stange und passen zum nächsten Spieler am eigenen Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger wirft gleichzeitig seinen Ball zu und nimmt den zugeworfenen Ball ins Dribbling mit.
- ▶ Der Passgeber fängt den zugeworfenen Ball und läuft zurück zum Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler passen gleichzeitig.
- ▶ Nach Umlaufen der Stange den Ball in die Luft werfen, den zugeworfenen Ball zurückwerfen und seinen Ball fangen.
- ▶ Nach Umdribbeln der Stange zum nächsten Spieler zuspiesen, der seinen Ball zeitgleich hochwirft, zurück passt und seinen Ball ins Dribbling mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz zueinander verkleinern/vergrößern und so den Ablauf erleichtern/erschweren.
- ▶ An der Stange orientieren und Mitspielern ausweichen.