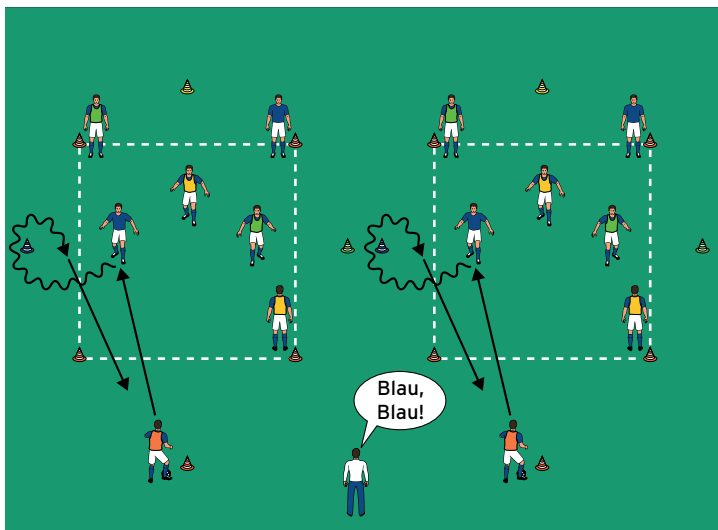


THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



**AUFWÄRMEN 1:**

**DOPPELTES 3-FARBEN-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Hütchenquadrate errichten.
- ▶ Außerhalb der Felder jeweils 3 farbige Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler in Dreier-Gruppen einteilen.
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 farbiges Leibchen.
- ▶ Je 3 verschiedenfarbige Spieler innerhalb des Hütchenvierecks aufstellen.
- ▶ 2 Anspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt zum aufgerufenen Spieler (erste Farbe).
- ▶ Dieser nimmt um das vorgegebene Hütchen (zweite Farbe) außerhalb des Feldes an und mit.
- ▶ Anschließend passt er zum Anspieler zurück usw.
- ▶ Nach jeder Aktion tauscht der jeweilige Spieler mit dem wartenden Spieler der gleichen Farbe Position und Aufgabe.

**VARIATIONEN**

- ▶ Im Feld verschiedene Laufaufgaben ausführen (z. B. Skippings, Anfersen usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst zum Anspieler zurückpasst, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Passempfänger im Feld passt zu einem der anderen Spieler weiter, der das aufgerufene Hütchen umdribbeln muss.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf präzise, stramme Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 4 Aktionen wechseln.