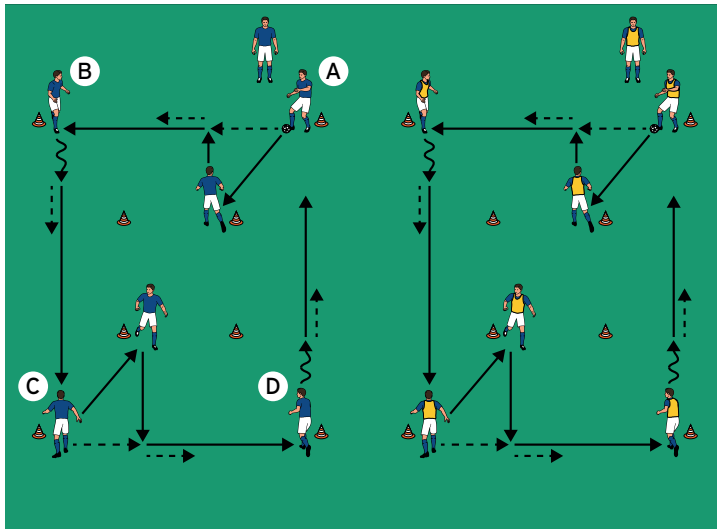


THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 1:

PASS-QUADRATE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren und in deren Mitte je 1 weiteres Quadrat errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Spieler A jeweils mit Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt zum ballnahen Spieler am kleinen Quadrat, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A direkt zu B.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C.
- ▶ C und D üben nach dem gleichen Muster wie A und B.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Mit jeweils 2 Bällen passen.
- ▶ Nur direkt spielen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- ▶ Die Spieler am kleinen Quadrat werden nach jedem kompletten Durchgang ausgetauscht.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf ein präzises Passspiel achten.