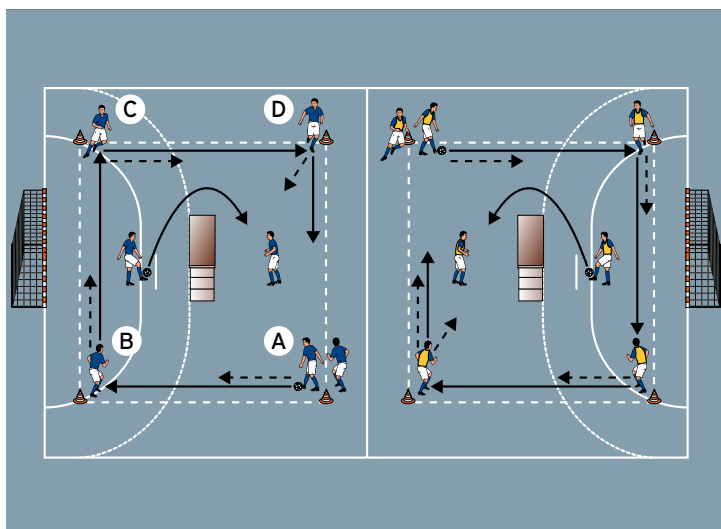


## THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



### AUFWÄRMEN 1:

### FUSSBALL-TENNIS-VARIATION

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ In jedem Feld einen großen Kasten aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Gruppe 2 Spieler an den Kästen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Eckhütchen
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge im Uhrzeigersinn zu und laufen ihren Abspielen jeweils zur nächsten Position nach.
- ▶ Gleichzeitig spielen die beiden Spieler in der Feldmitte im 'Fußballtennis' über den Kasten.
- ▶ Jeder Pass über den Kasten ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Mit dem Pass von D zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A tauscht dieser mit einem Spieler am Kasten die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Der Spieler vom Kasten stellt sich entsprechend bei A wieder an.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Sie müssen vor dem Abspiel eine frei wählbare Finte ausführen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Durchgang dauert so lange, bis die Teams wieder in ihrer Ausgangsposition stehen. Welche Mannschaft spielt in dieser Zeit mehr Pässe über den Kasten?

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim 'Fußballtennis' darf der Ball jeweils nur maximal einmal aufspringen.
- ▶ D tauscht mit dem Spieler die Position, der länger am Kasten postiert ist.
- ▶ Somit kommt es am Kasten zu einer Art Rundlauf.