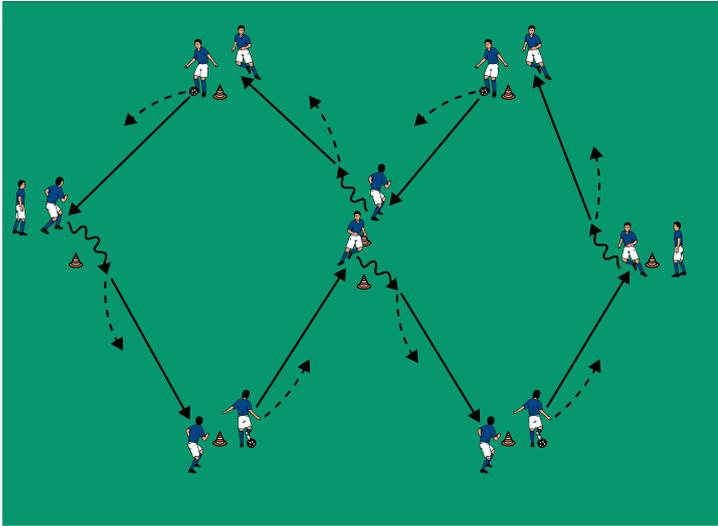


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND ANNEHMEN IN DER DOPPELTEN RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die jeweils ersten Spieler der Rautenspitzen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen gleichzeitig im Gegenuhrzeigersinn zum ersten Spieler am jeweils nächsten Hütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel nach und stellen sich beim nächsten Hütchen wieder an.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und passen ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn ein Hütchen weiter usw.

VARIATIONEN

- ▶ Das Spielbein vorgeben (z. B. mit links annehmen, mit rechts passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach einer Dehnphase das Tempo steigern: Nach den Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen sprinten.
- ▶ Die Passrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler möglichst immer mit der Innenseite in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt sofort weiterspielen.
- ▶ Sowohl beim Passen als auch bei der Ballkontrolle auf Beidfüßigkeit achten.