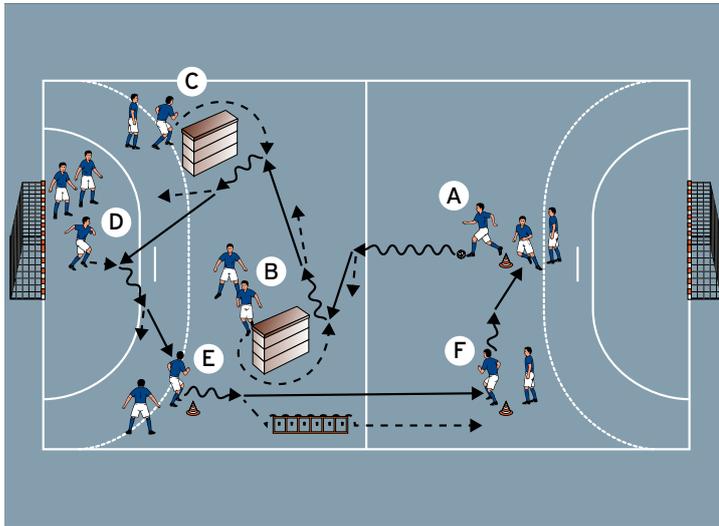


THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS MIT GERÄTEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Parcours mit 2 Langkästen, 1 Koordinationsleiter und 3 Positionshütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler den Positionen zuteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt über die Mittellinie und passt zu B, der zuvor den Kasten umläuft.
- ▶ B nimmt mit und spielt zu C weiter, der ebenfalls zuvor um den Kasten läuft.
- ▶ C nimmt mit und passt zu D, der kurz an- und mitnimmt und zu E weiterspielt.
- ▶ E passt zu F und durchläuft anschließend die Koordinationsleiter.
- ▶ F spielt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele zunächst einmal prallen und erhalten dann einen erneuten Pass in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt zum Mitspieler einfordern.
- ▶ Beim Entgegenkommen auf das Timing achten.
- ▶ Den Ball stets in die Bewegung mitnehmen.