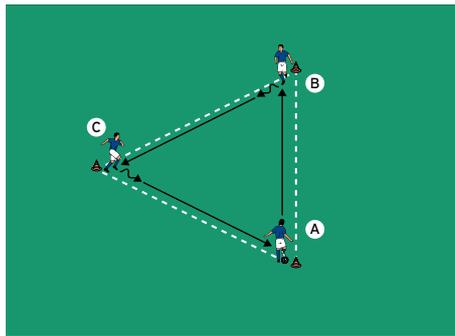
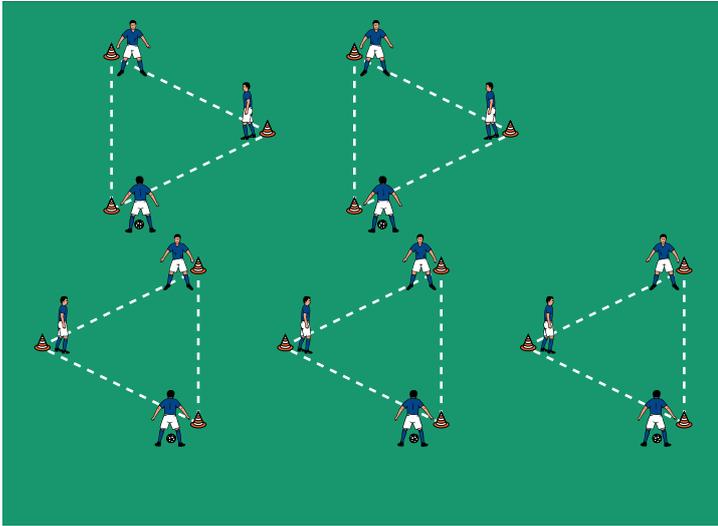


THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL UND BALLANNAHME IM DREIECK

ORGANISATION

- ▶ 5 Dreiecke (Seitenlänge: 10 Meter) errichten
- ▶ 5 Gruppen zu je 3 Spielern einteilen und auf die Dreiecke verteilen
- ▶ An jedem Eckhütchen 1 Spieler postieren

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der kurz annimmt und möglichst mit dem zweiten Kontakt auf C weiterleitet.
- ▶ C nimmt ebenfalls an und mit und passt zu A weiter usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 5 fehlerfreie Passrunden?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Spiel im Gegenuhrzeigersinn mit links annehmen und mit rechts weiterpassen, im Uhrzeigersinn entsprechend umgekehrt.
- ▶ Leichtfüßig auf den Zehenspitzen agieren.
- ▶ Auf einen 'runden' Bewegungsablauf achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).