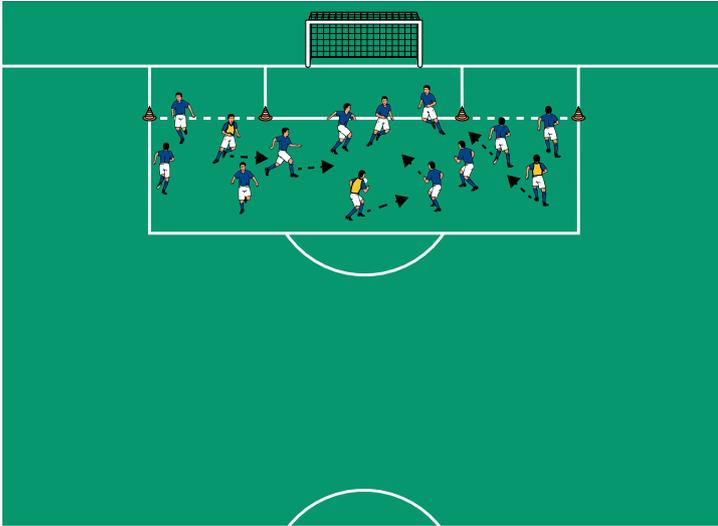


THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



AUFWÄRMEN 1:

FANGSPIEL MIT 3 FÄNGERN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 10 Meter großes Feld markieren und die Spieler darin postieren
- ▶ 3 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler scheiden aus.
- ▶ Wie lange brauchen die Fänger, um alle Spieler zu fangen?
- ▶ Anschließend neue Fänger bestimmen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger haben Bälle und versuchen, die anderen Spieler abzuwerfen. Dabei dürfen sie jedoch nur auf die Beine zielen.
- ▶ 3 Gruppen einteilen. Pro Gruppe 1 Ball. Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Ausgeschiedene Spieler sollen selbstständig Dehnübungen ausführen, bis sie wieder an der Reihe sind.