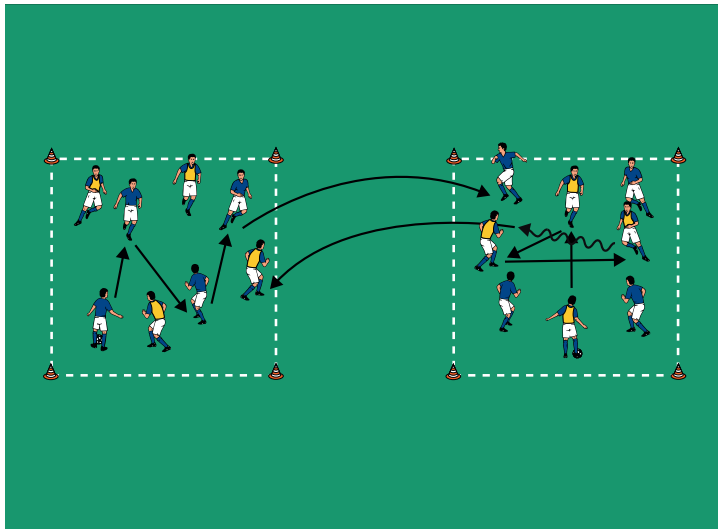


THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE 4ER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder nebeneinander errichten.
- ▶ 2 gleichgroße Gruppen bilden.
- ▶ Jede Gruppe erhält 1 Ball.
- ▶ Die Spieler der Gruppen auf beide Felder aufteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen den Ball zu jedem Spieler der Gruppe passen.
- ▶ Der letzte Spieler spielt anschließend einen Flugball zu einem Mitspieler im anderen Feld.
- ▶ Jeder Pass ins andere Feld zählt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Störspieler im Zwischenraum, der das Zuspiel ins andere Feld erschweren soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich den Ball möglichst schnell und genau zupassen.
- ▶ Auch die wartenden Spieler sollen stets in Bewegung bleiben.