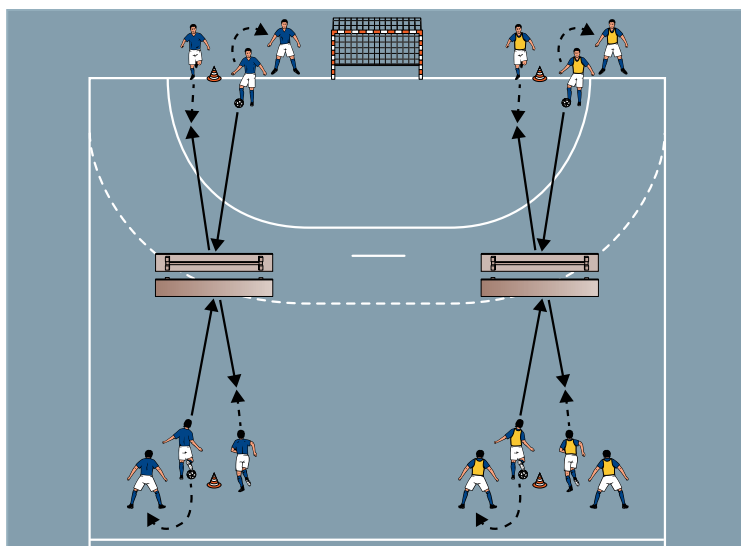


AUFWÄRMEN 1: Pass-Flipper

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Langbänken errichten
- In einem Abstand von jeweils 6 Metern Starthütchen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen, der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen nacheinander gegen die Langbank und stellen sich nach ihrem Pass bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Welche Gruppe bleibt zuletzt in Aktion, ohne einen Fehler zu machen?

Variationen

- Direkt/mit 2 Kontakten passen.
- Koordinative Zusatzaufgaben durchführen: Vor dem Pass mit beiden Händen auf den Boden fassen usw.
- Einen Staffelwettkampf durchführen: Welche Gruppe steht nach 5 Durchgängen zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich am Starthütchen postieren und den Passabstand beibehalten.
- Zu kurz bzw. zu ungenau abprallende Bälle als Fehler werten.