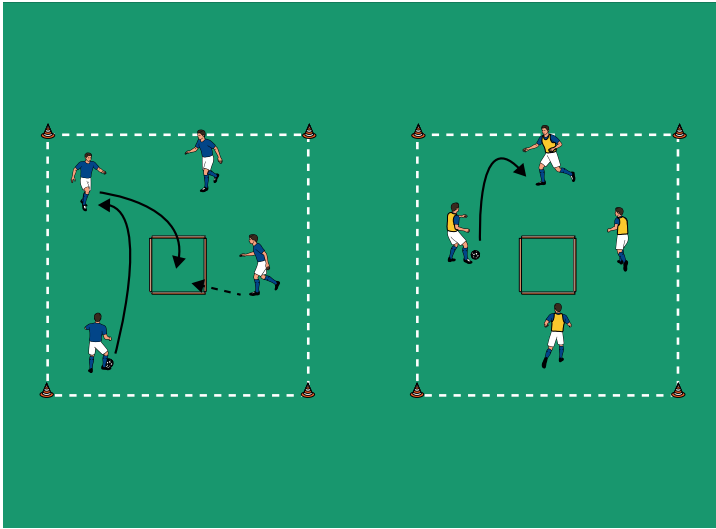


THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-QUADRATE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten.
- ▶ In jedem Feld 1 Stangen-Quadrat markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jonglierend untereinander zu.
- ▶ Dabei sollen sie möglichst oft in das Stangenquadrat spielen.
- ▶ Für jeden Pass ins Quadrat 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 2 Minuten mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Ein Abspiele ist erst nach 5 Kontakten möglich.
- ▶ Das Quadrat erst nach 3 Zuspielen freischalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so muss die Aktion neu gestartet werden.
- ▶ Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander in das Quadrat spielen.