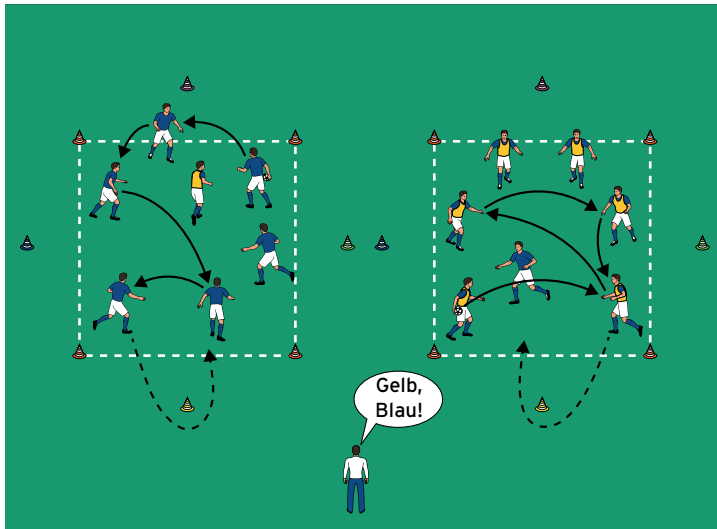


THEMA: SCHNELLE BALL-RÜCKERBERUNGEN DURCH GEGENPRESSING



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-REAKTION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 1 Spieler als Störspieler im gegnerischen Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler zunächst über 4 Stationen in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Störspieler versuchen, dies zu verhindern.
- ▶ Der Fänger des vierten Passes umläuft das erste aufgerufene Hütchen.
- ▶ Anschließend werfen sich die Spieler erneut 4-mal in den eigenen Reihen zu, ehe das zweite aufgerufene Hütchen umlaufen werden kann.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Hütchen umdribbeln.
- ▶ Ohne Störspieler spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang ist beendet, sobald der jeweils zweite Spieler nach dem Umdribbeln des Hütchens zu einem Mitspieler im Feld gepasst hat.
- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.