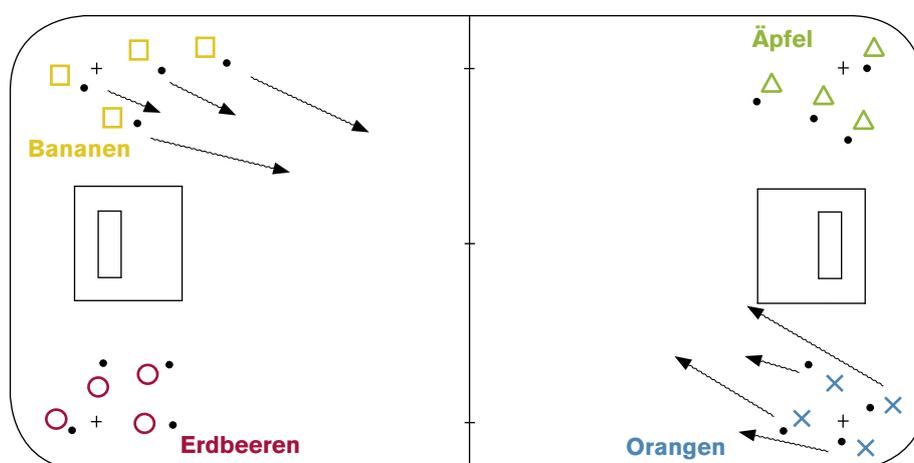


Aufwärmen Hauptteil Spielteil

FRUCHTSALAT

Thema/Ziel der Übung:

- › Ballführen
- › Orientierung im Raum
- › Reaktion



ABLAUF

Die Spieler werden in vier Gruppen eingeteilt (Erdbeeren, Orangen, Bananen, Äpfel). Jede Gruppe steht in einer Spielfelddecke.

Der Trainer ruft nun zwei Gruppen auf, worauf sie möglichst schnell ihren Standort tauschen müssen.

Bei „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.

VARIATION

- › 6 Gruppen (2 an der Seite der Mittellinie)
- › Raum eingrenzen
- › Gruppengrösse anpassen
- › Ohne/mit Stock und Ball

TIPS UND KORREKTUREN

Achtung: Kollisionsgefahr! Aufschauen, damit man nicht zusammenstösst.