

Aufwärmen

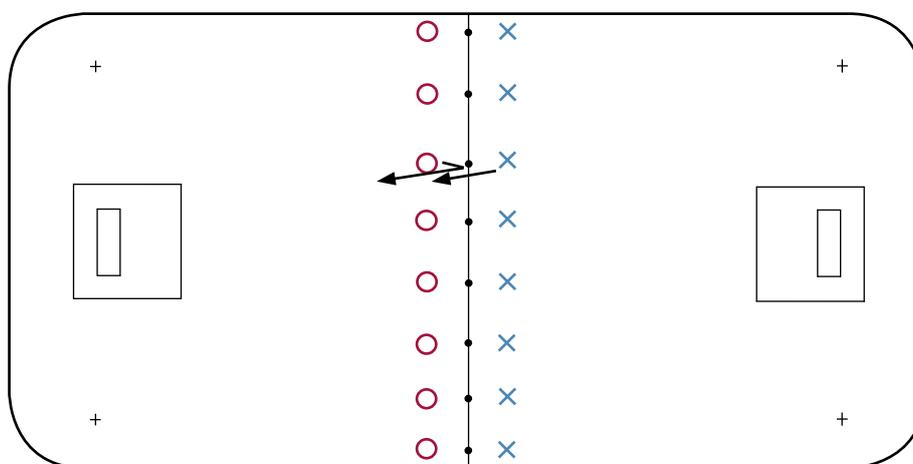
Hauptteil

Spielteil

AUF DER FLUCHT

Thema/Ziel der Übung:

- > Reaktions-/Aktionsschnelligkeit
- > Ballkontrolle
- > Wettkampfform



ABLAUF

Alle Spieler bilden Zweierpaare.

Sie stellen sich links und rechts von der Mittellinie auf. Ein Ball liegt zwischen ihnen.

Auf ein Kommando nehmen die aufgerufenen Spieler den Ball und führen ihn zu ihrer Grundlinie.

Der andere Spieler versucht seinen Gegenspieler zu berühren.

VARIATION

- > Verschiedene Kommandos: Akustisch, Visuell, Taktil (auf Berührung)
- > Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Ball
- > Ohne Kommando; ein Spieler bestimmt den Start mit der Flucht, während der Andere darauf reagiert

TIPS UND KORREKTUREN

Korrektes einhalten der Regeln, kein Fehlstart!