

Aufwärmen

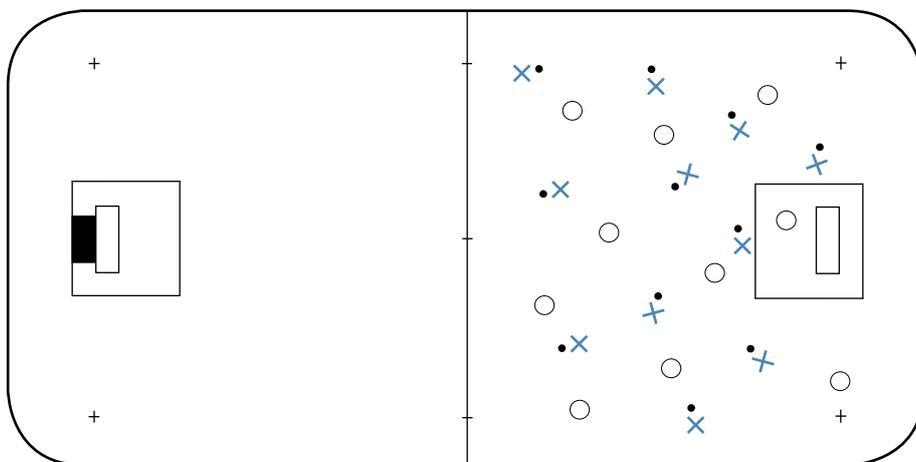
Hauptteil

Spielteil

NEST SUCHEN

Thema/Ziel der Übung:

- › Ballkontrolle
- › Freie Spielräume nutzen
- › Schnelligkeit/Reaktion



ABLAUF

Die Spieler führen ihren Ball um die auf dem Boden verteilten Reifen.

Es gibt einen Reifen weniger als Spieler.

Auf ein Zeichen hin besetzt jeder Spieler möglichst schnell einen Reifen (Beispiel: ein Fuss im Reifen).

VARIATION

- › Wer keinen Reifen mehr findet, macht eine Zusatzaufgabe (Beispiel: 10x über den Stock hüpfen)
- › Nur visuelle Zeichen geben
- › Der Ball muss um den Reifen geführt werden

TIPS UND KORREKTUREN

Achtung vor Kollisionen!

Den Blick vom Ball lösen.

Die Reifen sollen in der ganzen Halle verteilt werden.