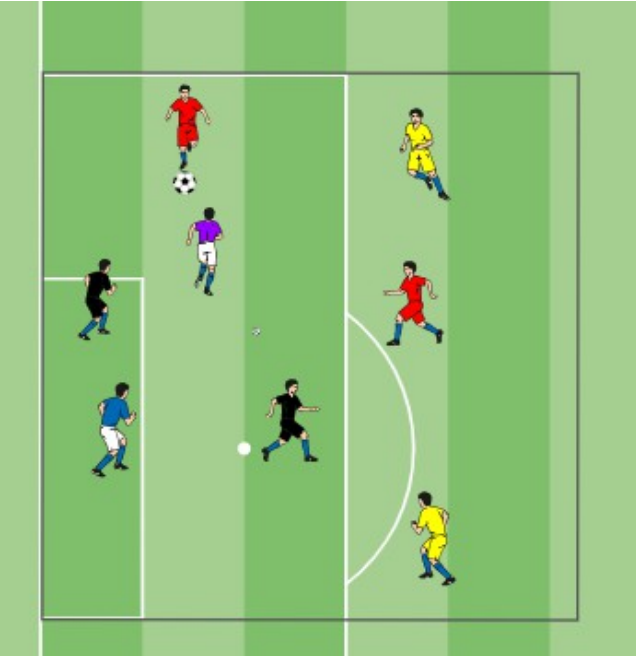


Übung des Monats 11/2019

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
 <p>Wir markieren ein der Alters- und Leistungsklasse angemessenes Feld.</p> <p>Wir benötigen einen Ball sowie jeweils zwei schwarze, blaue, gelbe und rote Leibchen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rot spielt mit Schwarz. Gelb spielt zusammen mit Blau. • Rot und Gelb spielen Fußball. Schwarz und Blau spielen Handball. • Die Handballer dürfen weder dribbeln und noch mit dem Ball laufen. Nach sieben Sekunden müssen sie passen (werfen oder rollen). Der Übungsleiter zählt laut runter. Wichtig: Der Ball darf den Handballern nicht aus der Hand gerissen werden. 	<p>Dieses Spiel fördert das Freilaufverhalten, die Konzentration und die Kommunikation. Die Spieler müssen sich ständig orientieren und unterstützen. Dabei müssen sie auch darauf achten, wie sie den Ball zum nächsten Mitspieler passen. Passe ich den Ball einem Handballer zu? Oder bediene ich einen Fußballer?</p> <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Handballer dürfen den Sternschritt nutzen (Ultimate Frisbee). 2. Der Trainer ändert die Teams immer wieder per Zuruf, indem er ein neues Team benennt: Rot/Blau! 3. Beim Kommando „Wechsel!“ tauschen die Teams die Sportarten: die Fußballer spielen Handball, die Handballer spielen Fußball! 4. An den Kopfenden des Feldes eine Endzone markieren: Die Teams punkten, wenn sie den Ball in der gegnerischen Endzone kontrollieren. 5. Wie Punkt fünf – allerdings mit sofortigem Wechsel der Spielrichtung (Umschalten). 6. Reines Fußballspiel/Reines Handballspiel 7. In der Halle: Jedes Team spielt auf jeweils einen Basketballkorb und ein Tor (Kasten). 8. Einen zweiten Ball (Basketball, Futsal, Handball) ins Spiel bringen – gerade bei größeren Gruppen.