

Pass and go 1

Material:

Acht Hütchen, vier Bälle

Organisation/Ablauf:

An jeder Ecke eines mit Hütchen abgesteckten Rechtecks steht eine Person mit Ball. Hinter dieser aufgereiht stehen die weiteren Gruppenmitglieder. Gegenüber, etwa drei Meter voneinander entfernt, steht an einem weiteren Hütchen eine Person. Die erste Person der Gruppe passt den Ball beidhändig über Kopf, läuft dem Pass nach und nimmt die Position der angespielten Person ein. Die angespielte Person passt den Ball beidhändig Überkopf zur nächsten gegenüber stehende Person und läuft dem Pass hinterher (Bild 1). Dieser Ablauf wird von allen vier Gruppen an den Ecken durchgeführt. Bei der Übung soll im „Pass and go“-Format die Anspielbereitschaft und der Blickkontakt geübt werden.



Variationen:

- Alle passen mit der rechten Hand
- Alle passen mit der linken Hand
- Alle spielen Bodenpässe
- Alle passen mit dem Fuß

Hinweis:

Im Video und auf dem Foto sind lediglich die Hälfte der Personen bzw. des Spielfeldes zu sehen.