

Pass and go mit Korbabschluss

Material:

Ein Handball, zwei Reifen, vier Basketbälle, vier Hütchen, zwei Koordinationsleitern

Organisation/Ablauf:

Es werden vier Hütchen in Form eines Kreuzes in der Halle aufgestellt. Zwei Gruppen stehen sich an zwei der Hütchen gegenüber.

Eine Spielerin bzw. ein Spieler hat einen Handball, passt ihn zur gegenüber positionierten Person, läuft dann seinem Pass bis zum Mittelkreis nach. Dort wird in die Koordinationsleiter abgelenkt und diese in einem vorgegebenen Rhythmus durchlaufen (Bild 1). Am Ende der Leiter liegt ein Reifen, in dem sich zwei Basketbälle befinden. Alle Spielerinnen und Spieler haben pro Durchgang einen Wurfversuch auf den Korb und merken sich ihre Treffer (Bild 2). Im Anschluss wird sich wieder an der Ausgangsposition anstellt.

Welches Team hat die meisten Körbe erzielt?

Variationen:

- Mehrere Pässe spielen, bevor es zur Koordinationsleiter geht
- Aufgaben in der Koordinationsleiter verändern, beispielsweise von einem Kontakt auf zwei Kontakte erhöhen.

