

Pass and go mit Fußball

Material:

Ein bis zwei Bälle pro Team, Hütchen

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Markiert wird dieser Kreis durch Hütchen. Alle stehen zu Beginn an einem Hütchen. Ein Hütchen im Kreisverlauf bleibt frei. Eine Person hat einen Ball und dribbelt kurz ins Innere des Kreises (Bild 1), spielt zu einer anderen Person und wechselt zum freien Hütchen. Die direkt neben einem stehende Person darf nicht angespielt werden.

Variationen:

- Nach Passspiel und Positionswechsel Kräftigungsübung absolvieren (Bild 2) z. B.:
 - dreimal Hampelmann oder
 - dreimal Bauchlage oder
 - dreimal Liegestütz
- Maximal drei Kontakte, dann muss Pass erfolgen
- Nach einigen Minuten zweiten Ball ins Spiel bringen

