

Pass and go mit Koordinationsleiter

Material:

Ein Handball, 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 abgebogen und in einem vorgegebenen Rhythmus durchlaufen. Im Anschluss wird sich wieder an der Werfergruppe angestellt (Bild 1).



Variationen:

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