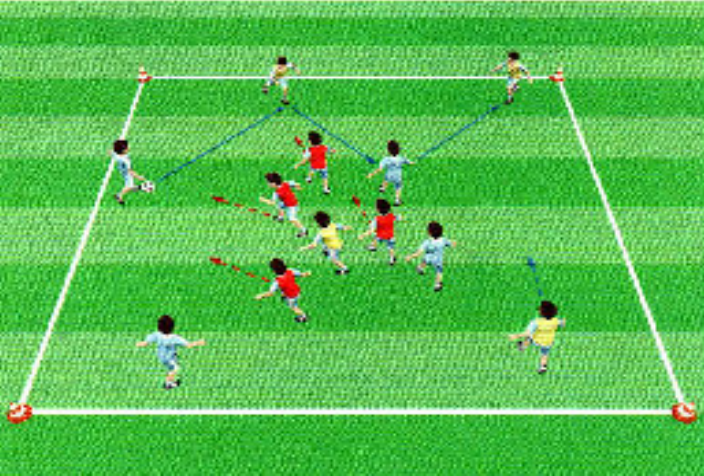


Übung des Monats 12/2023

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p><u>Spielform zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten u. der Kommunikation</u></p> 	<p>Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren. Drei Mannschaften à 4 Spieler bilden und im Feld verteilen. 2 Teams spielen im 8 gegen 4 gegen das dritte Team. Erobert das verteidigende Team den Ball, wechselt das Team, das ihn verloren hat, mit ihnen Position und Aufgabe.</p>	<p><u>Variation:</u> Die Kontaktzahl nach und nach begrenzen.</p> <p><u>Ziele:</u> Kommunikation fordern und fördern.</p> <p>Das schnelle Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt fordert.</p> <p>Handlungsschnelligkeit, Konzentration und Mitdenken.</p>