

Pass and go 4

Material:

Acht Hütchen, vier Bälle

Organisation/Ablauf:

An jeder Ecke eines mit Hütchen abgesteckten Rechtecks steht ein Anspieler bzw. eine Anspielerin. Die anspielende Person bleibt immer an demselben Hütchen stehen und passt den Ball mit der Wurfhand zu den gegenüber wartenden Personen am Hütchen im Feldinneren. Das erste Gruppenmitglied der Reihe passt den Ball mit der Wurfhand zurück zur anspielenden Person und läuft im Anschluss zur diagonal gegenüberstehenden Gruppe und stellt sich hinten an (Bild 1). Dieser Ablauf wird von allen vier Gruppen an den Ecken gleichzeitig durchgeführt. Der Anspieler bzw. die Anspielerin sollte regelmäßig getauscht werden. Bei der Übung soll im „Pass and go“-Format die Anspielbereitschaft und der Blickkontakt geübt werden.



Variationen:

- Alle passen mit der schwachen Hand (nicht Wurfhand)
- Alle passen mit zwei Händen über Kopf
- Alle spielen Bodenpässe
- Laufformen nach dem Abspiel variieren (Seitsteps, Überkreuzschritte, Hopslerlauf, Anfersen ...)