



Tschechenviereck Varianten 2

Regeln:

Es werden 4 Pfosten oder Hütchen im Quadrat aufgestellt, Distanz ca. 12m (Die Distanz muss je nach Stufe angepasst werden.) Benötigt wird ein Handball.

Spieler A läuft los und erhält vom Spieler B den Ball in den Lauf gespielt. Spieler B steht noch still. Spieler A läuft weiter und spielt den Ball Spieler C zu der den Ball im stehen an nimmt. Spieler A stellt sich in Kolonne C an. In dem Moment wo Spieler C den Ball erhält läuft Spieler B los, mit hohem Tempo. Nun erhält Spieler B den Ball von Spieler C. Spieler B spielt den Ball Spieler D und stellt sich in Kolonne D an. Nun läuft Spieler C mit hohem Tempo los und erhält den Ball von Spieler D, usw. usw.....

Ziel kann gesetzt werden, z.B. 40 Pässe ohne Fehler, für jeden Fehler 5 Liegestützen für alle, o.ä.

Optionen:

- Mit 2 Bällen gleichzeitig
- Passzuspiel Bodenauf
- Passzuspiel im Sprungwurf
- Bei Pfiff des Trainers mit Seitenwechsel

