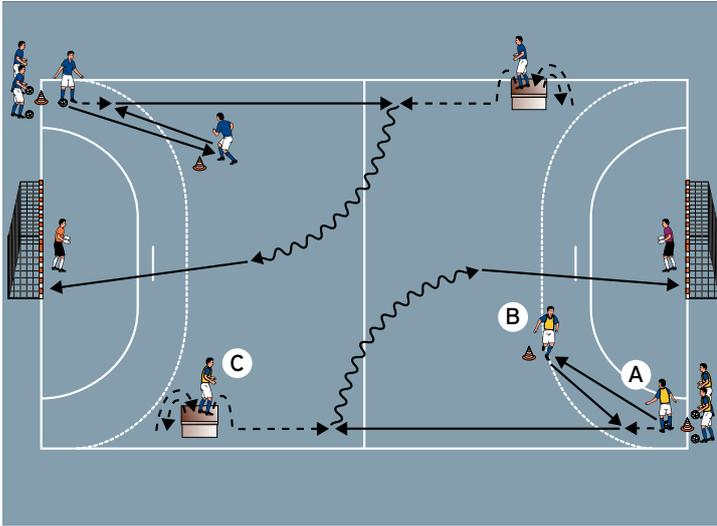


## THEMA: SPRUNGMANNKRAFT IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 2:

## SPRUNG-AUFTAKT II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden

### ABLAUF

- ▶ A startet die Aktion mit einem Doppelpass mit B.
- ▶ Gleichzeitig springt C rückwärts vom Kasten, springt mit kurzer Bodenkontaktzeit wieder hinauf und springt dann nach vorne vom Kasten.
- ▶ A passt auf den entgegenstartenden C, der nach vorne in Richtung Tor an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ C muss versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Ausführung der Sprünge wird nichts geändert.
- ▶ Erneut sind 8 bis 10 Sprünge pro Spieler für die Durchführung der Übung angemessen.