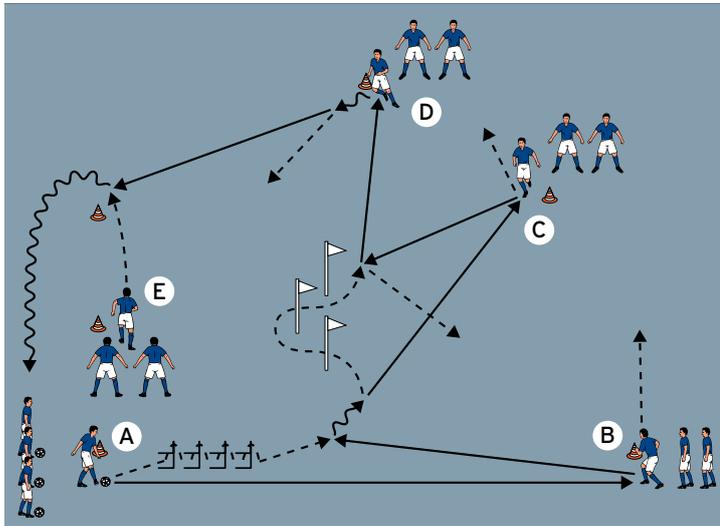


THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIKPARGOURS MIT SPRÜNGEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Minihürden, Stangen und Hütchen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die ersten beiden Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen sofort nacheinander starten: A passt zu B und überspringt die Minihürden.
- ▶ B lässt das Zuspiel prallen, so dass A zu C passen kann.
- ▶ Anschließend umläuft A die Stangen.
- ▶ C lässt das Zuspiel prallen, so dass A auf D weiterleiten kann.
- ▶ D spielt zum entgegenkommenden E, der kurz an- und mitnimmt, zu A dribbelt und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergibt.
- ▶ Jeder Spieler rückt jeweils eine Station weiter.

VARIATIONEN

- ▶ A umdribbelt die Stangen, bevor er zu C passt.
- ▶ Von A und D gleichzeitig starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ In offener Stellung agieren und jeweils Blickkontakt zum nächsten Passempfänger aufnehmen.