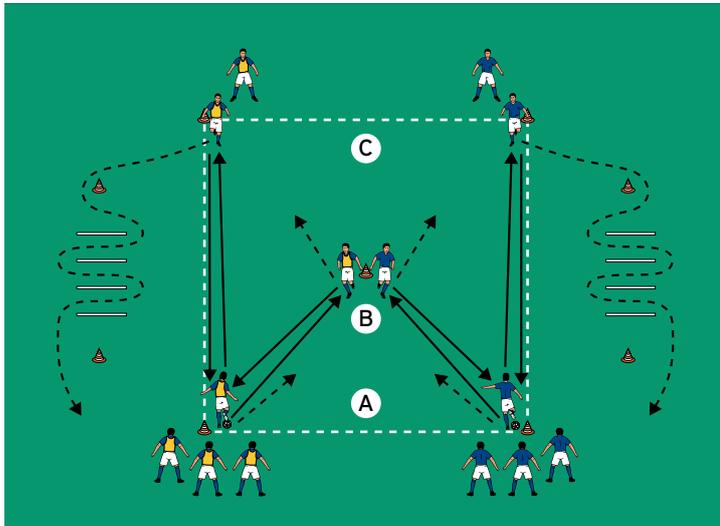


THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-ERWEITERUNG I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren und in der Mitte 1 Positionshütchen aufstellen
- ▶ An den Seiten 2 Stangenparcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Daraufhin leitet A zu C weiter, der ebenfalls direkt zurückspielt.
- ▶ C durchläuft anschließend den Stangenparcours und stellt sich bei A wieder an.
- ▶ A und B rücken ebenfalls eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Laufaufgaben im Stangenparcours vorgeben (z. B. Sidesteps, Skippings usw.).
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Pass von A zu C muss A sofort Platz für den nachrückenden Mitspieler machen und zur nächsten Position weiterrücken. Den Rückpass von C erhält entsprechend der jeweils nächste Spieler bei A.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.