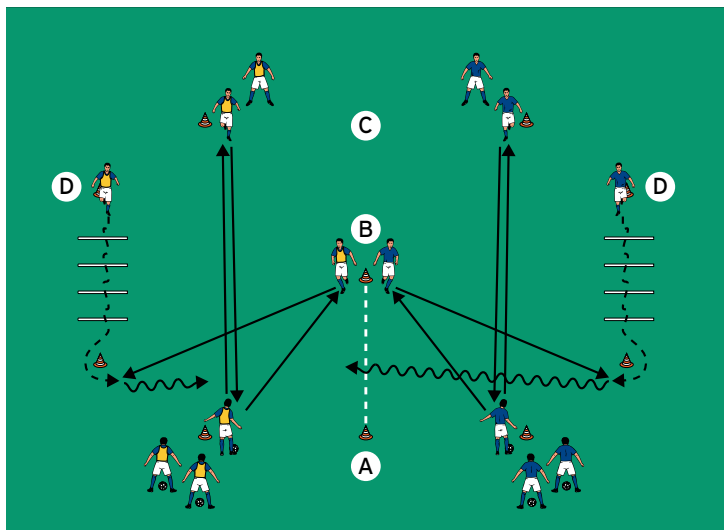


THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN ERWEITERUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Statt des Positionshütchens in der Feldmitte eine Ziellinie markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu C, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Gleichzeitig startet D mit Skipplings durch den Stangenparcours.
- ▶ A leitet den Ball weiter zu B, der zum wartenden D weiterspielt.
- ▶ D dribbelt abschließend über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ D startet erst mit dem Pass von A zu B.
- ▶ Die Spieler müssen den Stangenparcours mit Einbeinsprüngen absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Wettbewerb erweitert den Ablauf aus Aufwärmen 1.
- ▶ D soll seinen Lauf über die Stangen so timen, dass er nach Blickkontakt sofort mit dem Pass von B in den Ball starten kann.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.