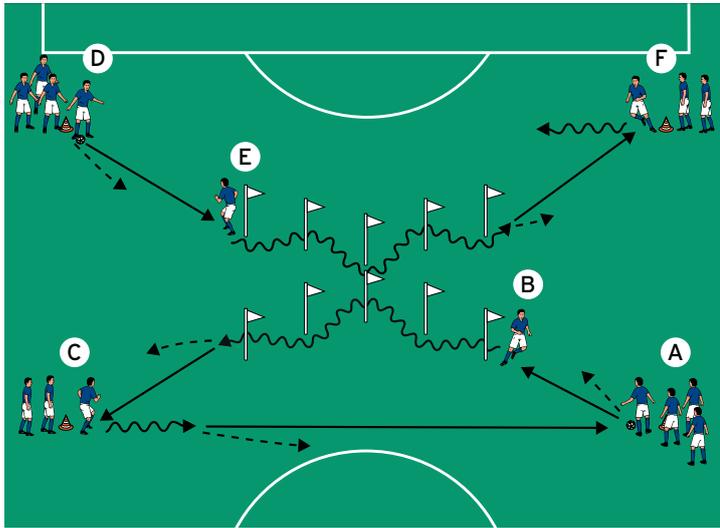


## THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



### AUFWÄRMEN 2:

#### DIAGONALER STANGENSLALOM

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A und D starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zu B, der in die Drehung mitnimmt, durch die Stangen dribbelt und zu C passt.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Gleicher Ablauf von D, E und F.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihren Zuspielen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Vorgaben für das Dribbling durch die Stangen machen (z. B. nur mit der Innen-/ Außenseite, nur mit rechts/links, mit der Sohle ziehen usw.) machen.
- ▶ B und E lassen prallen und erhalten von A und D ein erneutes Zuspiel in offener Stellung zu den Stangen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig durch die Stangen dribbeln.
- ▶ Feste Zuspiele einfordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Stangen nicht berührt werden.