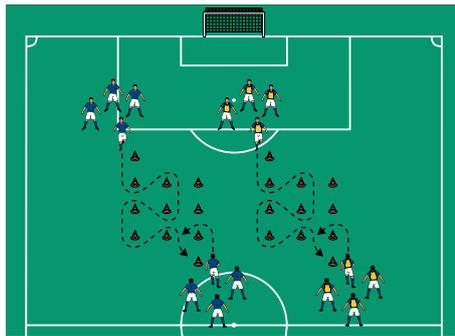
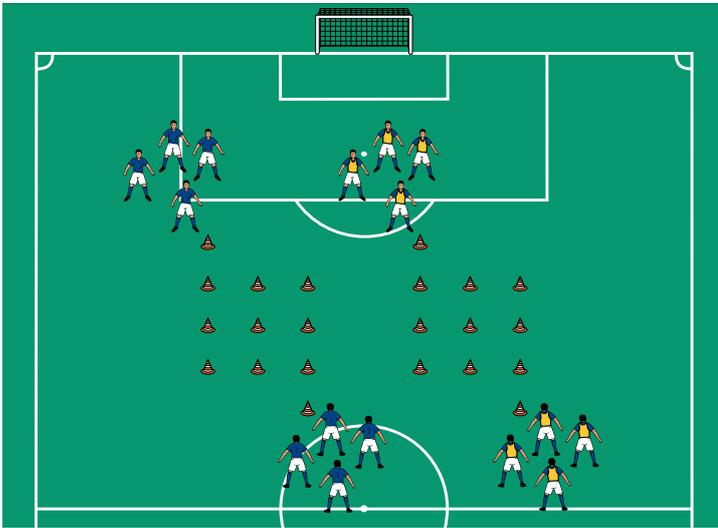


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



AUFWÄRMEN 2:

PENDELSTAFFEL IM TECHNIK-BAUM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau von zuvor beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils einem Feld zuweisen
- ▶ Die Spieler ohne Bälle an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von einer Seite in den Parcours und umlaufen die Hütchen in vorgegebener Reihenfolge.
- ▶ Anschließend klatschen die Spieler den jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen ab, der daraufhin ebenfalls ins Feld startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst komplett die Seiten gewechselt?

VARIATIONEN

- ▶ An den Hütchen eine vorgegebene Zusatzaufgabe ausführen (z.B. eine ganze Drehung, 3-mal auf einem Bein hüpfen usw.).
- ▶ Mit je 1 Ball spielen: Durch den Technikparcours dribbeln und den Ball am gegenüberliegenden Starthütchen an den jeweils ersten Mitspieler übergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets die vorgegebenen Laufwege einhalten und nicht quer durch den Parcours abkürzen.
- ▶ Als kleinen Anreiz für den Wettlauf eine Zusatzaufgabe für die Verlierer als Einsatz festlegen (z.B. 20 Liegestütze).