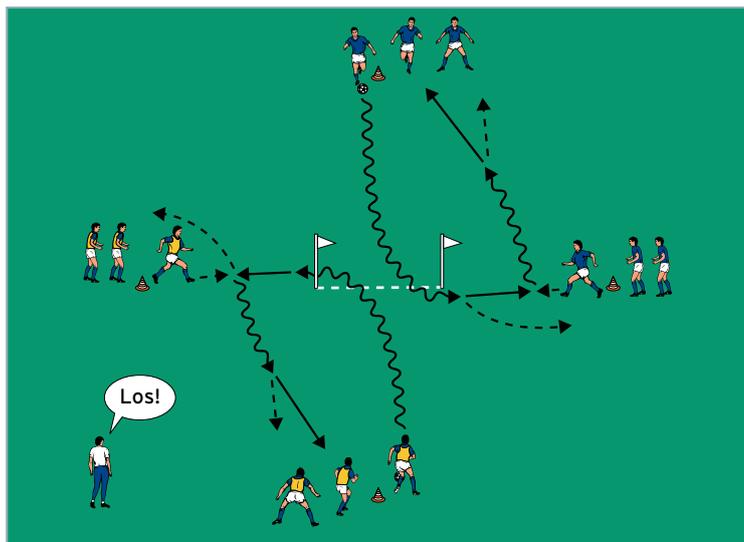


AUFWÄRMEN 2: Zentrales Stangentor II

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen nebeneinander postieren, wobei der erste Spieler am Starthütchen vor und hinter dem Stangentor einen Ball hat

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler mit Ball, durchdribbeln das Stangentor und passen zum Mitspieler am seitlichen Starthütchen.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und passt zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen.
- Jedes Durchdribbeln des Stangentores ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen, das Stangentor durchlaufen und hoch zum Mitspieler zuwerfen.
- Den Ball in der Hand tragen, das Stangentor durchlaufen und hoch zum Mitspieler per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Zuspelen laufen die Spieler ihrem Ball zum nächsten Starthütchen nach.
- Ohne Ball aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, dem zugespielten Ball entgegengehen und so sicher an- und mitnehmen.
- Im Stangentor orientieren, dem anderen Spieler ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Als Trainer die Punkte für jedes Team laut mitzählen.