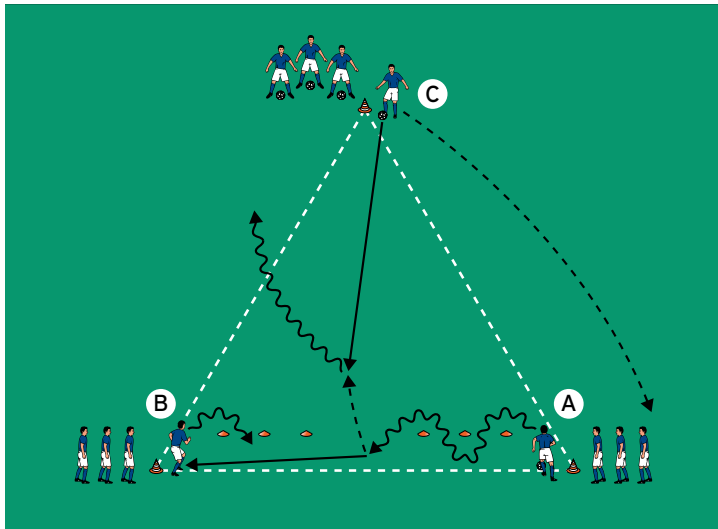


THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ Vor 2 Eckhütchen jeweils 1 Slalom mit 3 Hütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des Dreiecks verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball
- ▶ Die Spieler bei C haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A durchdrückt den Slalom und passt zu B.
- ▶ Anschließend erhält A ein Zuspiel von C und dribbelt zur Position C.
- ▶ C läuft zur Position A.
- ▶ Gleichzeitig durchdrückt B den Slalom, passt zum nächsten Spieler bei A usw.

VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Abstände des Slaloms variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Mitspielern stets in die Bewegung passen.
- ▶ Die Positionswechsel im hohen Tempo durchführen.