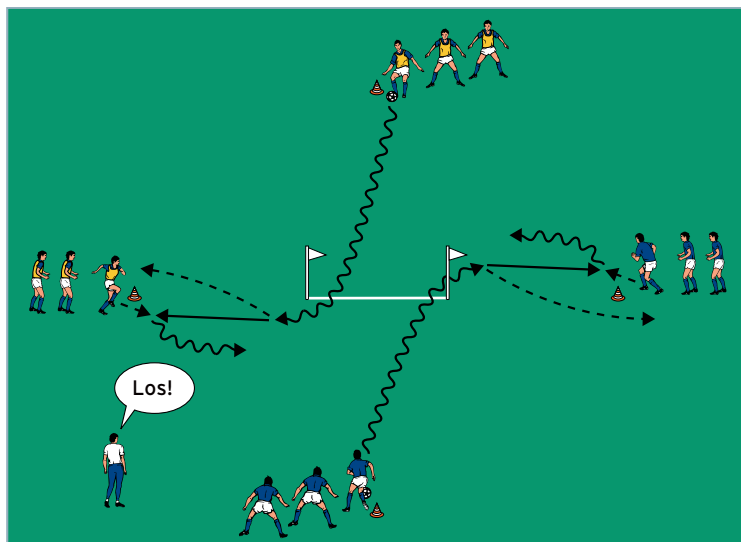


AUFWÄRMEN 2: Stangentor II

von Klaus Pabst (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und jedes Team an 2 Starthütchen nebeneinander postieren, wobei nur der erste Spieler am Starthütchen vor und hinter dem Stangentor einen Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler mit Ball starten gleichzeitig, durchdribbeln das Stangentor, passen zum Mitspieler am rechten Starthütchen und laufen dem Zuspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen durch das Stangentor an und mit, spielen zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen ihrem Zuspiel nach.
- Jedes Durchdribbeln des Stangentores ergibt 1 Punkt. Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

Variationen

- Die Zuspieler laufen nach dem Zuspiel durch das Stangentor zum eigenen Starthütchen zurück.
- Nach Durchdribbeln des Stangentores aus der Hand hoch zuwerfen.
- Nach Durchdribbeln des Stangentores aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf kennenzulernen, den Ball zunächst in der Hand tragen und zuwerfen lassen.
- Als Trainer die gewonnenen Punkte für jedes Team laut mitzählen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.
- Im Stangentor den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.