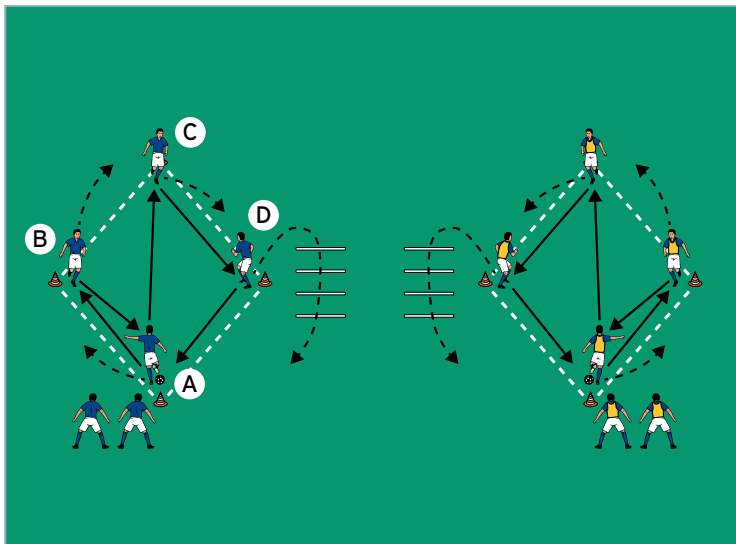


AUFWÄRMEN 1: Pass-Sprung Kombination I

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- 2 Hütchenrauten und 2 Stangenparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend leitet A zu C weiter, der auf D ablegt.
- D passt abschließend zur Startposition zurück und hüpft einbeinig durch den Stangenparcours.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

- Der Trainer gibt verschiedene Bewegungsaufgaben für den Lauf durch den Stangenparcours vor (z. B. seitlich, mit 1 oder 2 Kontakten usw.).
- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Sobald alle Positionen wieder besetzt sind, startet die jeweils nächste Aktion.
- Auf technisch saubere, präzise Zuspiele sowie eine konzentrierte Durchführung der Bewegungsaufgaben achten.
- Die Spieler sollten beim einbeinigen Hüpfen durch den Stangenparcours nach jedem Durchgang das Bein wechseln.