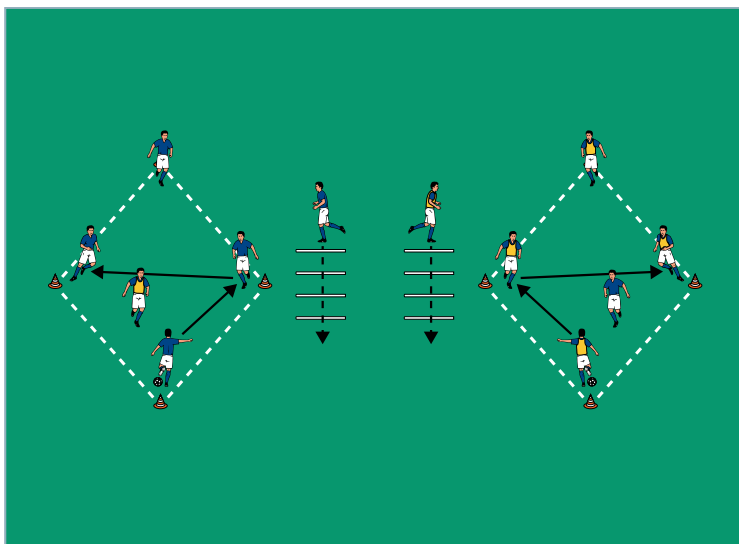


AUFWÄRMEN 2: Pass-Sprung Kombination II

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Störspieler und 1 Spieler für den Stangenparcours

Ablauf

- 4 gegen 1 auf Ballhalten in beiden Feldern.
- Welche Mannschaft spielt in 1 Minute die meisten Pässe?
- Der Spieler im Stangenparcours hüpfte in dieser Zeit seitlich auf einem Bein durch den Stangenparcours.
- Nach jeweils 10 Sekunden das Bein wechseln.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Sprünge jeweils langsam und sehr konzentriert durchführen.
- Nach der Landung sollten die Spieler jeweils kurz in der Landeposition verharren.
- Die Spieler in den Stangenparcours sowie die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.