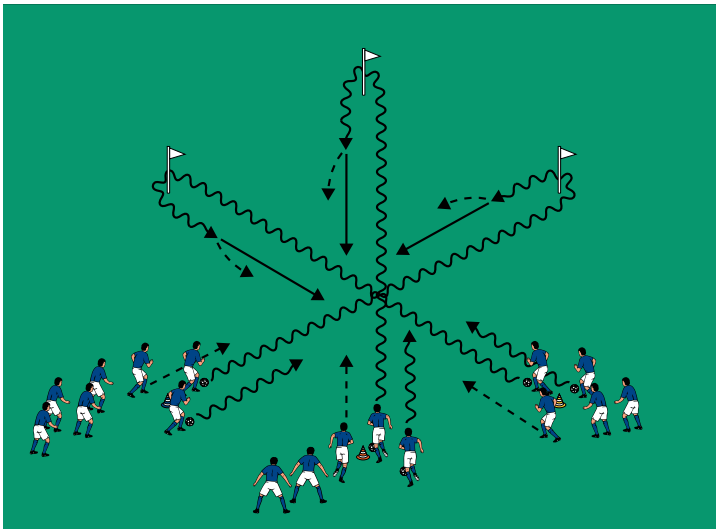


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL-STANGEN

von Klaus Pabst (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen jeweils eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten beiden Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln jeweils um die Slalomstangen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange passen sie zum jeweils Spieler zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange erreicht hat.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Ball an jedem Starthütchen spielen.
- ▶ Mit 3 Bällen an jedem Starthütchen spielen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zu einem anderen Starthütchen passen, aber zum eigenen Starthütchen zurücklaufen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zum eigenen Starthütchen passen, aber zu einem anderen Starthütchen laufen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zu einem anderen Starthütchen passen und laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen darauf achten, dass immer alle Bälle im Spiel sind.
- ▶ Auf einen freien Passweg achten und nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspiesen.
- ▶ Die Techniken im Detail korrigieren.