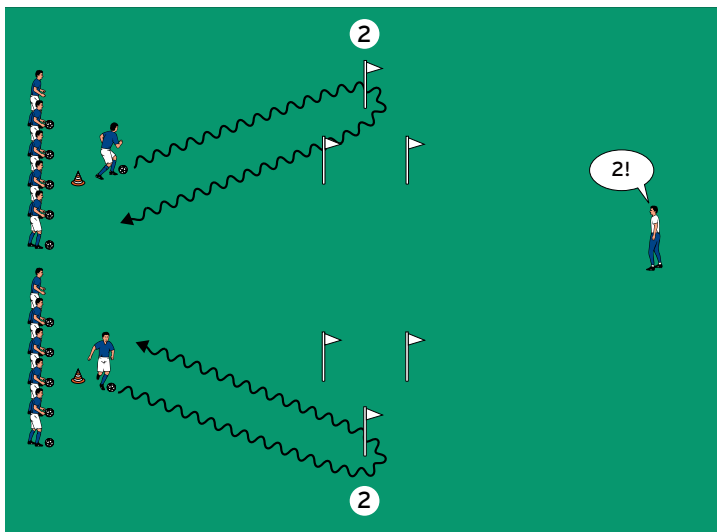


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

3-STANGEN-SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen nebeneinander jeweils vor den Slalomparcours markieren
- ▶ Die Stangen jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Stange aufruft.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die vorgegebene Stange, dribbeln zum Starthütchen zurück und schlagen beim jeweils nächsten Spieler ab.
- ▶ Anschließend eine neue Stange aufrufen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten usw.
- ▶ Einen Staffel-Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufene Stange zuerst im eigenen und dann im anderen Slalomparcours umdribbeln.
- ▶ Die Stange zuerst im anderen und dann im eigenen Slalomparcours umdribbeln.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und um die Stangen sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer vorgeben, ob die Stangen von innen oder von außen umdribbelt werden müssen.
- ▶ Den Ball auch beim Abschlagen des nächsten Spielers kontrolliert führen und nicht einfach vorspielen.