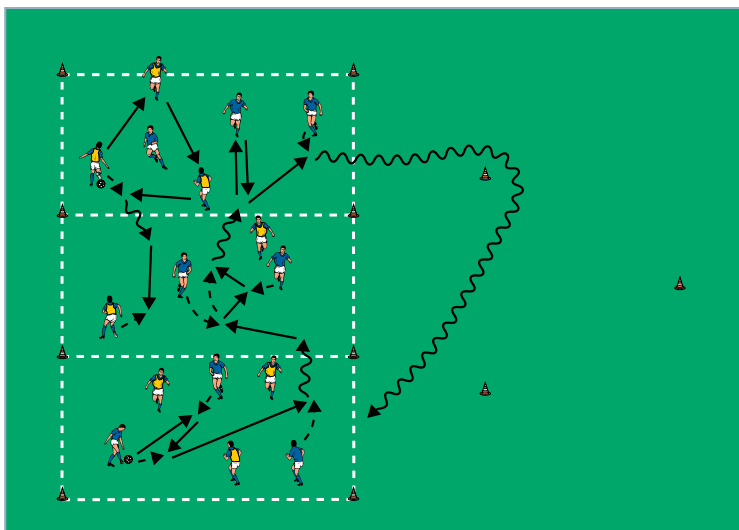


# AUFWÄRMEN 2: Rauf-und-runter-Staffel

von André Schubert (10.02.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die beiden Felder zu einem zusammenfassen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler in den Zonen des Feldes verteilen

## Ablauf

- Die Spieler müssen in jeder Zone 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der jeweilige Empfänger des dritten Passes dribbelt in die nachfolgende Zone und startet dort die nächste Aktion.
- Der Empfänger des dritten Passes in der Endzone dribbelt abschließend um ein Hütchen des Hütchendreiecks herum in die Startzone zurück.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

## Variationen

- Jeweils nur 2 Pässe in den Zonen spielen. Dabei müssen jedoch alle Spieler einbezogen werden.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler, die jeweils in die nächste Zone dribbeln, verbleiben dort mindestens bis zur folgenden Aktion.
- Die Spieler der jeweils anderen Mannschaft dürfen ihre Gegner nicht beim Passspiel stören bzw. bewusst behindern.