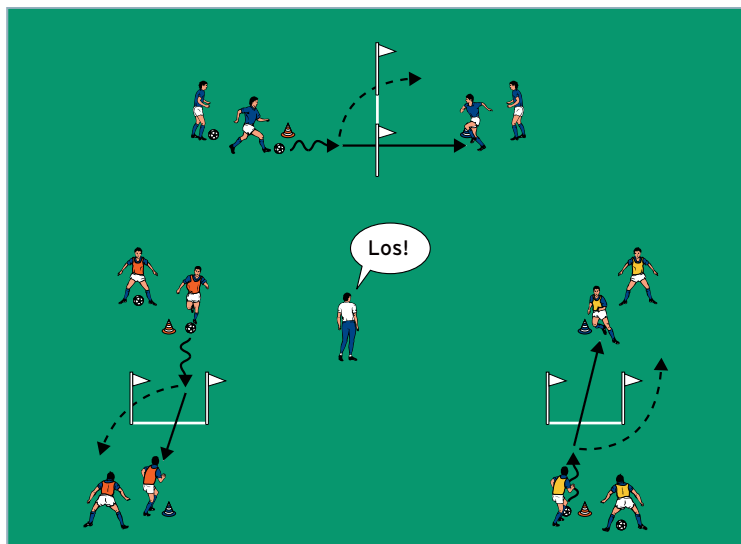


AUFWÄRMEN 2: Stangentor-Treffer

von Klaus Pabst (08.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an einem Stangentor postieren

Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers passen die Spieler durch die Stangentore zum Mitspieler gegenüber und laufen dem Ball nach.
- Jedes Durchspielen der Stangentore ergibt einen Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Mit 3, 2 Kontakten oder direkt spielen.
- Nach jedem Pass beim gleichen Hütchen wieder anstellen.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" laufen die Teams sofort zu einem anderen Stangentor.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Team zählt die eigenen Pässe durch das Stangentor laut mit.
- Nach jedem Durchgang die Stangentore verkleinern und so die Herausforderung für die Spieler erhöhen.
- Nach dem Pass die Stangentore umlaufen, so dass der Passweg durch die Stangentore stets frei ist.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Teams zu einem anderen Stangentor.