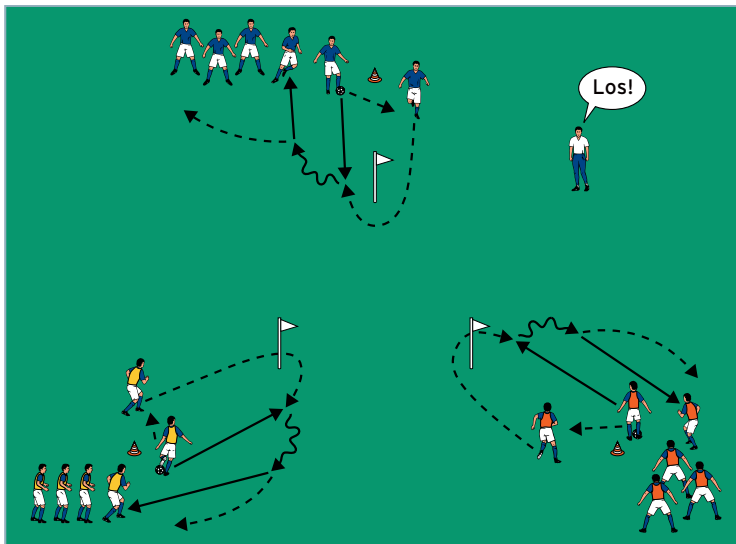


# AUFWÄRMEN 2: Slalomstangen-Staffel

von Frank Engel (20.09.2016)



## Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 3 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren, wobei nur der zweite Spieler einen Ball hat

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umlaufen die Slalomstange vor dem Starthütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Den Pass nehmen die Spieler mit einem Kontakt an und mit.
- Der Passgeber läuft um die Slalomstange.
- Daraufhin passen die Spieler zum Mitspieler am Starthütchen zu und laufen dem Abspiel nach.
- Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

## Variationen

- Die Spieler umlaufen zunächst eine Slalomstange vor einem anderen Starthütchen.
- Die Spieler umlaufen zunächst immer wieder eine andere Slalomstange.
- Nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.
- Jedes Team hat nur einen Ball und muss diesen bei Fehlern schnellstmöglich wieder ins Spiel zurückbringen.
- Nach Umlaufen der Stange müssen die Spieler mit mindestens einem Kontakt mitnehmen und dürfen erst mit dem zweiten Ballkontakt passen.
- Direktspiel ist nicht erlaubt.
- Nach dem Zuspiel sofort im Sprint zur Slalomstange starten und das nächste Zuspiel fordern.