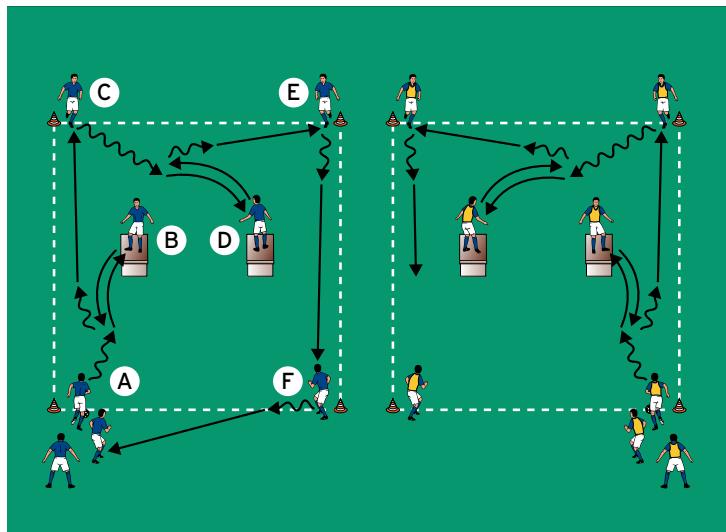


THEMA: DIE HALLENERÄTE VARIANTENREICH EINBAUEN



AUFWÄRMEN 2: LUPF-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf Zuruf dribbelt A ins Feld und lupft zu B, der zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend spielt A zu C, der nach einem Dribbling zu D lupft.
- ▶ D lässt auf C prallen, der weiter zu E passt.
- ▶ E nimmt mit und spielt zu F, der mit einem Zuspiel auf A abschließt.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ E und F müssen jeweils 1 Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler stehen weiterhin einbeinig auf den Kästen.
- ▶ Die Aktion ist beendet, sobald A das Zuspiel von F kontrolliert.
- ▶ Nach einem kompletten Durchgang die Spielrichtung wechseln.