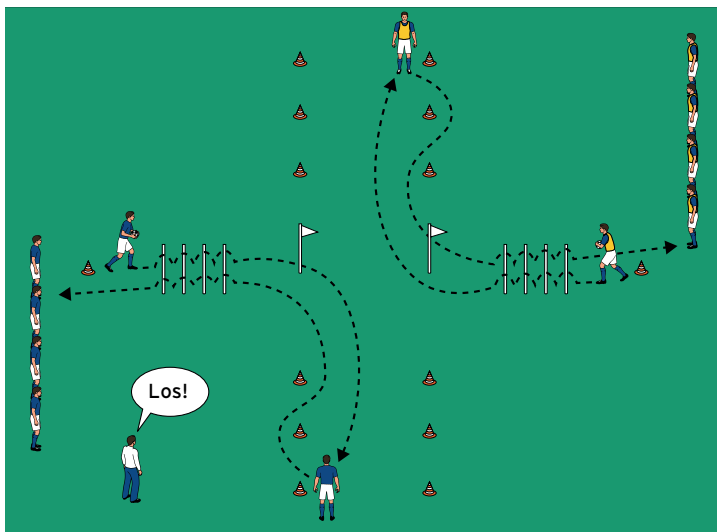


THEMA: GRUNDLAGEN DES BALLORIENTIERTEN VERTEIDIGENS



AUFWÄRMEN 2:

STAFFELWETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Pro Team 1 Spieler einer Slalomreihe zuweisen.
- ▶ Die jeweils anderen Spieler am Starthütchen postieren.
- ▶ Pro Team 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die beiden Startspieler mit dem Ball im Arm über die liegenden und um die stehende Stange zu ihren Partnern, übergeben den Ball und nehmen die Positionen der Mitspieler ein.
- ▶ Die neuen Ballbesitzer laufen jeweils durch ihren Hütchenslalom und über die Stangen zurück zu den Ausgangspunkten und übergeben die Bälle dort an die jeweils nächsten Spieler.
- ▶ Diese laufen wiederum über die Stangen usw.
- ▶ Welches Team steht zuerst wieder in seiner Ausgangsposition?

VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Ball vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf laufen.
- ▶ Durch die Stangen und Hütchen dribbeln und jeweils zum nächsten Spieler passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Wettkämpfen einfache Laufformen über die Stangen wählen.
- ▶ Schummelversuche unterbinden!
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 3 Durchgänge?