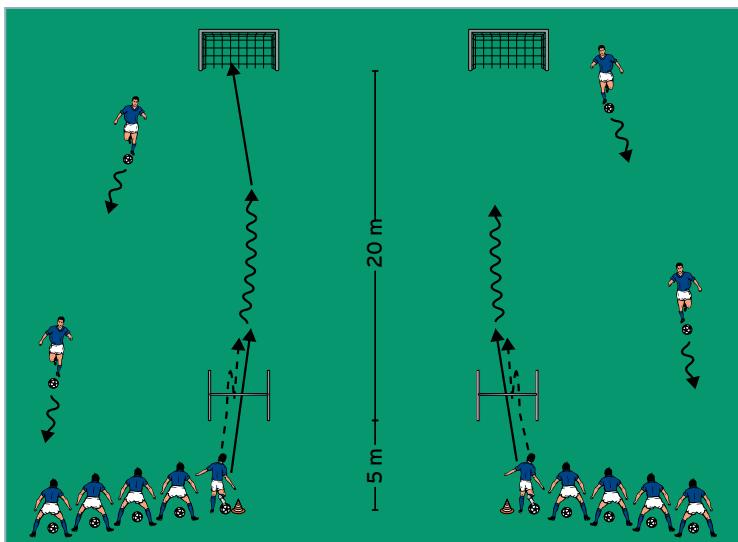


AUFWÄRMEN 2: Hürden-Pass-Wettkampf

von Klaus Pabst (21.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 20 Meter hinter jeder Hürde ein Minitor aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler unter der Hürde hindurch, überspringen die Hürde und passen in das Minitor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Die Hürde umlaufen.
- Die Hürde auf Trainerzuruf nach dem Pass außen oder innen umlaufen.
- Die Hürde ohne Ball überspringen und zum Trainer als Abschlagposten sprinten.

Tipps und Korrekturen

- Falls keine Minitore vorhanden sind, lassen sich auch Stangen- oder Hüttentore nutzen.
- Beim Überspringen der Hürde immer neben den Ball springen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Treffer beim Minitor zählen nur, wenn die Hürde korrekt durchspielt wird.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.