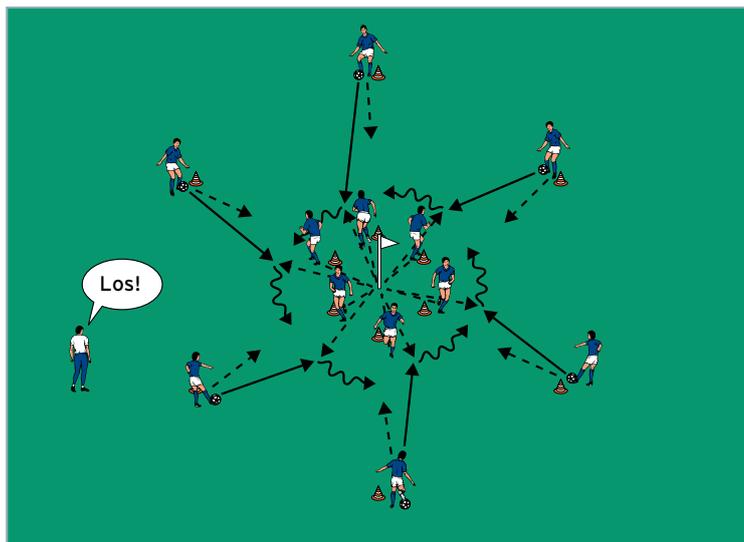


# AUFWÄRMEN 2: Zentrale Stange II

von Klaus Pabst (06.10.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler ohne Ball zur Stange, brechen den Lauf dort ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler seitlich nach links um alle Hütchen an der Stange herum an und mit und dribbeln dann zum äußeren Hütchen.
- Welcher Spieler erreicht zuerst das äußere Hütchen.

## Variationen

- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Den Ball seitlich nach rechts um alle Hütchen an der Stange herum an- und mitnehmen.
- Nur mit links/rechts dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Nach Umdribbeln der Hütchen an der Stange den Ball mit den Händen auf das äußere Hütchen legen. Welcher Spieler legt seinen Ball zuerst auf das äußere Hütchen?
- Beim Lauf zur zentralen Stange orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Nach der Ballan- und -mitnahme immer alle Hütchen an der Stange umdribbeln.
- Den Ball offen mit der linken/rechten Innenseite nach links/rechts an- und mitnehmen.