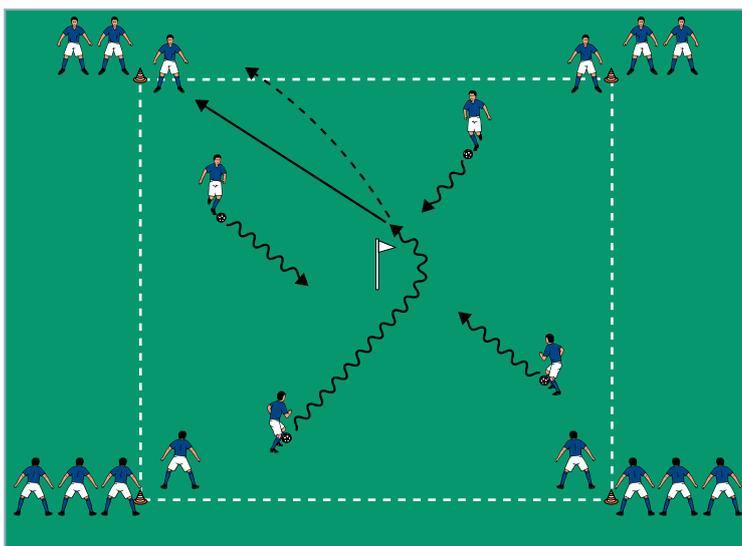


# AUFWÄRMEN 1: Zentrale Stange

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Zentral im Feld eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei nur die ersten Spieler Bälle haben

## Ablauf

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Slalomstange von rechts, passen zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen direkt wieder zur Slalomstange an und mit.

## Variationen

- Die Slalomstange von links umdribbeln.
- Von 2 Hütchen diagonal gegenüber die Slalomstange von rechts, von den anderen beiden Hütchen von links umdribbeln.
- Nach dem Zuspiel zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Nach dem Zuspiel zum Hütchen diagonal gegenüber laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Umdribbeln der Slalomstange von rechts mit dem rechten Fuß, beim Umdribbeln von links mit dem linken Fuß passen.
- Beim Dribbling an der Slalomstange zu freien Räumen orientieren.
- Nach Umdribbeln der Slalomstange bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler möglichst schnell passen.