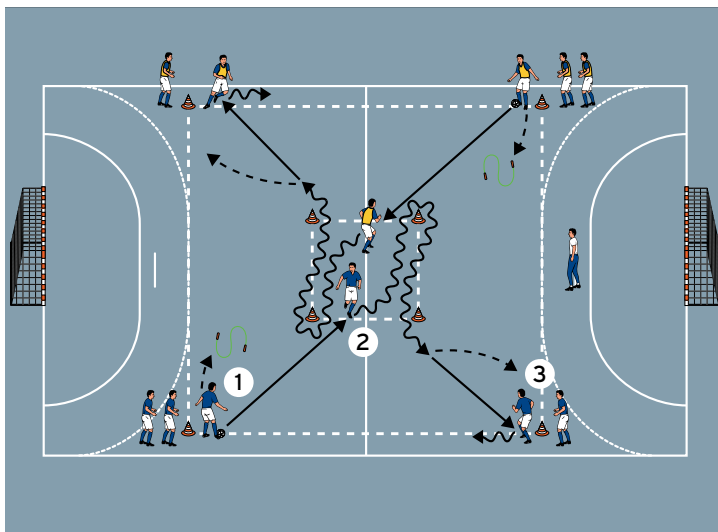


THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



AUFWÄRMEN 2:

HEISSE MITTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich 2 Sprungseile bereitlegen
- ▶ 2 gleich große Mannschaften einteilen und vorgegebenen Positionen zuweisen (siehe Abbildung)

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers passt 1 zu 2, der das Zuspiel nach hinten an- und mitnimmt und die beiden seitlichen Hütchen im Slalom umdribbelt.
- ▶ Anschließend passt 2 zu 3, der auf Position 1 dribbelt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter, wobei 1 auf dem Weg ins kleine Hütchenquadrat 10 Seilsprünge absolviert.
- ▶ Welche Mannschaft schafft mehr fehlerfreie Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Steht kein Sprungseil zur Verfügung, eine andere Zusatzaufgabe vorgeben (seitliche Sprünge über ein Hütchen, Skippings auf einem kleinen Kasten teil).
- ▶ 3 muss auf dem Weg zur Startposition eine beliebige Finte einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pass-Genauigkeit vor Pass-Schärfe!
- ▶ Die Ballan- und -mitnahme im kleinen Hütchenquadrat erfordert eine schnelle Orientierung im Raum.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.