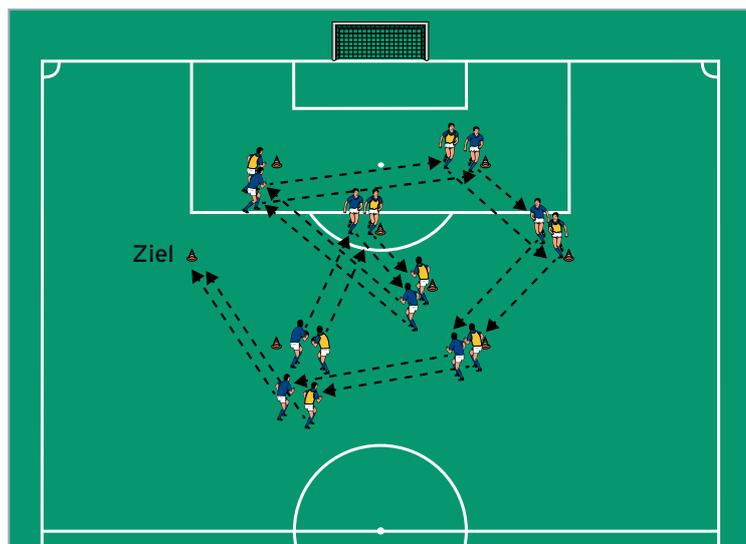


# AUFWÄRMEN 2: Staffelparcours

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden und jeweils den Positionen zuweisen
- Die Startspieler beider Teams halten je 1 Ball in den Händen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die beiden Startspieler zur jeweils nächsten Position und übergeben den Ball dort an den jeweiligen Mitspieler.
- Dieser läuft ebenfalls zur nächsten Position usw.
- Die letzten Spieler laufen bis zum Zielhütchen und berühren dieses mit dem Ball.
- Welches Team erreicht zuerst das Zielhütchen?
- Mehrere Durchgänge spielen und die Teamsiege zählen.

## Variationen

- Ohne Ball spielen: Die jeweils nächsten Mitspieler abklatschen.
- Die Spieler dribbeln von Position zu Position und übergeben an den jeweils nächsten Mitspieler.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen sich beim Laufen jeweils leicht und mit angelegtem Arm rempeln.
- Darauf achten, dass die Spieler bei der Ballübergabe jeweils mit einem Fuß am Hütchen stehen.
- Nach jedem Durchgang müssen die Verlierer 10 Liegestütze absolvieren.