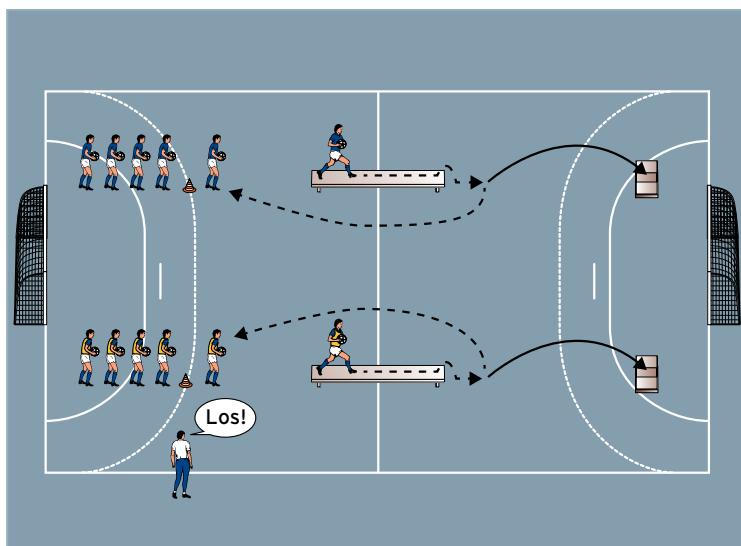


AUFWÄRMEN 2: Balancier-Staffel

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Hinter jeder Langbank einen umgedrehten Kleinkasten aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, überlaufen die Langbank mit dem Ball in der Hand, werfen in den Kleinkasten, laufen zum Starthütchen zurück und schlagen den nächsten Spieler ab.
- Sobald jeder Spieler seinen Ball in den Kleinkasten gelegt hat, holen die Spieler die Bälle nacheinander wieder zum Starthütchen zurück.
- Welches Team hat zuerst einen kompletten Durchgang beendet?

Variationen

- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.
- Die Langbank auf dem Hin- und Rückweg überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler darf erst starten, wenn er vom Vordermann abgeschlagen wurde.
- Rollt der Ball von der Langbank oder steigt der Spieler zu früh ab, muss er nochmals am Starthütchen starten.
- Linien auf dem Hallenboden als Wurfgränze nutzen, ab der die Spieler spätestens in den Kleinkasten werfen müssen. Treffen die Spieler nicht, starten sie erneut am Starthütchen.
- Zur Erschwernis die Langbänke umgedreht aufstellen, so dass die Spieler über den schmalen Holm laufen müssen.