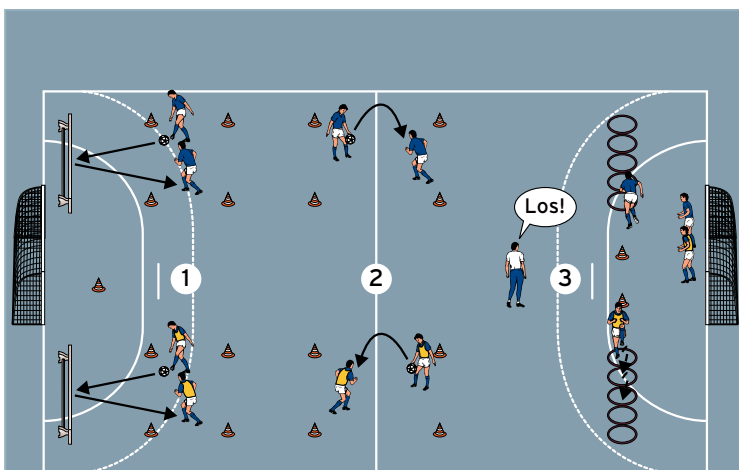


# AUFWÄRMEN 2: Stationstraining II

von Frank Engel (12.01.2016)



## Organisation

- Die ganze Fläche nutzen und verschiedene Stationen aufbauen
- Station 1: 2 Langbänke auf die Seite legen und dahinter 2 Felder markieren
- Station 2: 2 Hütchenfelder errichten
- Station 3: 2 Reifenparcours errichten
- Spielerpaare bilden und den Stationen zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler treten paarweise gegeneinander an.
- Station 1: 60 Sekunden abwechselnd aus dem Feld gegen die Bank passen und die Pässe zählen.
- Station 2: Die Spieler jonglieren 1 Ball und passen sich diesen in der Luft zu, wobei für jeden Pass 1 Punkt vergeben wird.
- Station 3: Auf Kommando des Trainers den Reifenparcours durchlaufen: Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erzielt 1 Punkt für das Paar.

## Variationen

- Nur mit links/rechts passen und jonglieren.
- Jeden Durchgang 2 Minuten laufen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Paare wechseln die Stationen so, dass es in jedem Durchgang zu neuen Duellen kommt.
- Für jedes gewonnene Duell erhält das Paar 3 Punkte.