

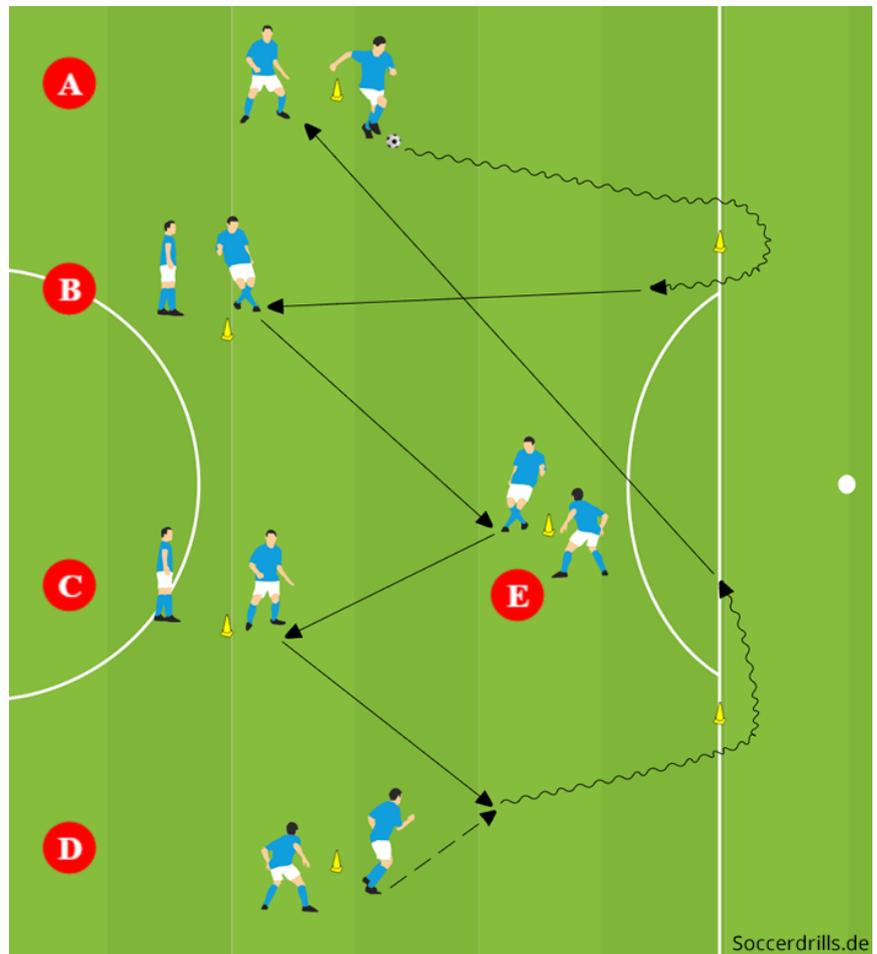
## Aufwärmen - Auf und Ab-Parcours

### Organisation:

- Materialbedarf: 5 Hütchen, einen und einen weiteren Spielball für eine Variante, ausreichend Ersatzbälle.
- Der Parcours kann wie in der Grafik aufgebaut werden, auch andere Abstände sind möglich.
- Die Spieler werden an den Hütchen A bis E verteilt, mindestens zwei Spieler pro Position. Wir starten an Position A, dort befindet sich der Ball.

### Ablauf:

- Spieler A umdribbelt das Hütchen und passt auf Mitspieler B.
  - B leitet auf C weiter.
  - C passt direkt zu D.
  - D passt exakt in den Lauf von E. E umdribbelt das Hütchen und passt diagonal zum nächsten Spieler der Position A.
- Nach dem Pass schließen sich die Spieler jeweils der nächsten Position an.



### Varianten:

- Wir starten mit zwei Bällen gleichzeitig (A und D).
- E soll nach dem Dribbling einen Flugball auf Position A spielen.
- Die Abstände zwischen den Positionen werden vergrößert/verkürzt.
- Kontaktbegrenzungen einfordern.

### Trainertipps:

- Schnelle Positionswechsel, ohne zu stören.
- Natürlich ... Beidfüßigkeit.