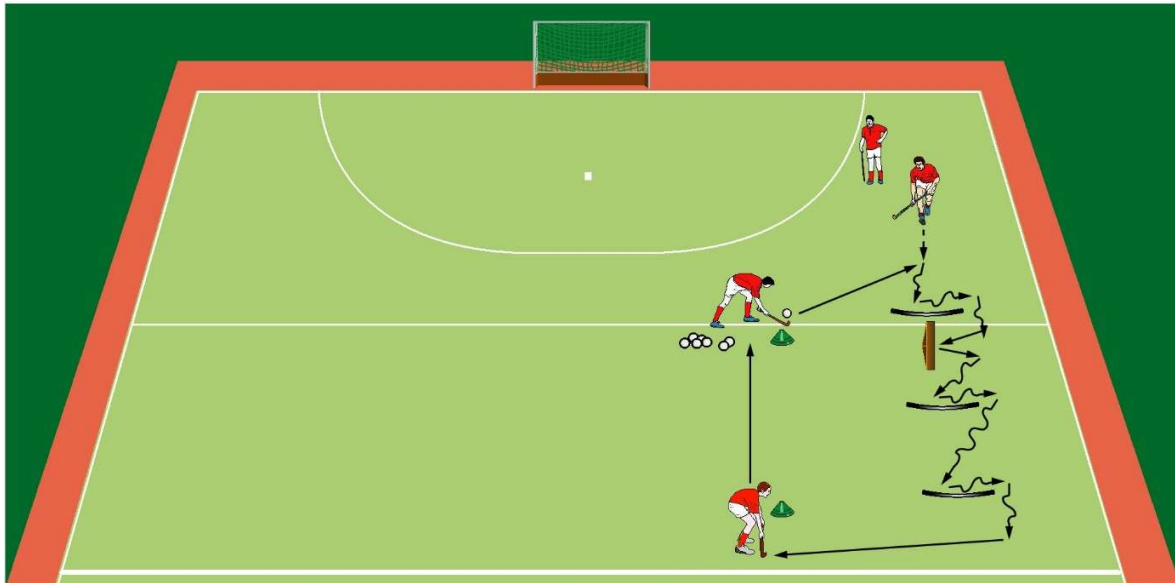


## Jo 2 Stangen-Parcours



### Organisation

Ein Stangen-Parcours mit 3 Stangen aufbauen. Diese haben einen Abstand von ca. 3-4 Metern zueinander. Hinter der ersten Stange liegt ein Rebound-Brett. Ca. 5 Meter vor den Stangen warten die Spieler. Es gibt außerdem einen Zuspieler mit Bällen, der auf Höhe der ersten Stange, und einen Spieler, der auf Höhe der letzten Stange steht.

### Beschreibung

Der Zuspieler passt den Ball zum anlaufenden Spieler. Dieser nimmt den Ball im Lauf mit und macht einen Vorhandzieher an der ersten Stange vorbei. Dann spielt er den Ball an das Rebound-Brett und nimmt den Ball wieder an. Bei den nächsten zwei Stangen macht er jeweils einen Vorhandzieher. Am Ende passt er den Ball zum Spieler auf Höhe der letzten Stange, welcher den Ball dann weiter zum Zuspieler spielt. Alle gehen eine Position weiter und es wird ein Rundlauf gespielt.

### Variationen

Sollte kein Rebound-Brett vorhanden sein, kann auch ein Spieler an die Position gestellt werden, mit dem dann ein Doppelpass gespielt wird. Dieser sollte dann aber weiter innen stehen, um den Mindestabstand einzuhalten. Um die Schwierigkeit zu erhöhen kann der Rückpass gehoppelt gespielt werden.

### Coaching

Die Zieher sollen möglichst weit gezogen werden. Als Variante auch mit einem 3D-Lupfer am Ende des Ziehers.