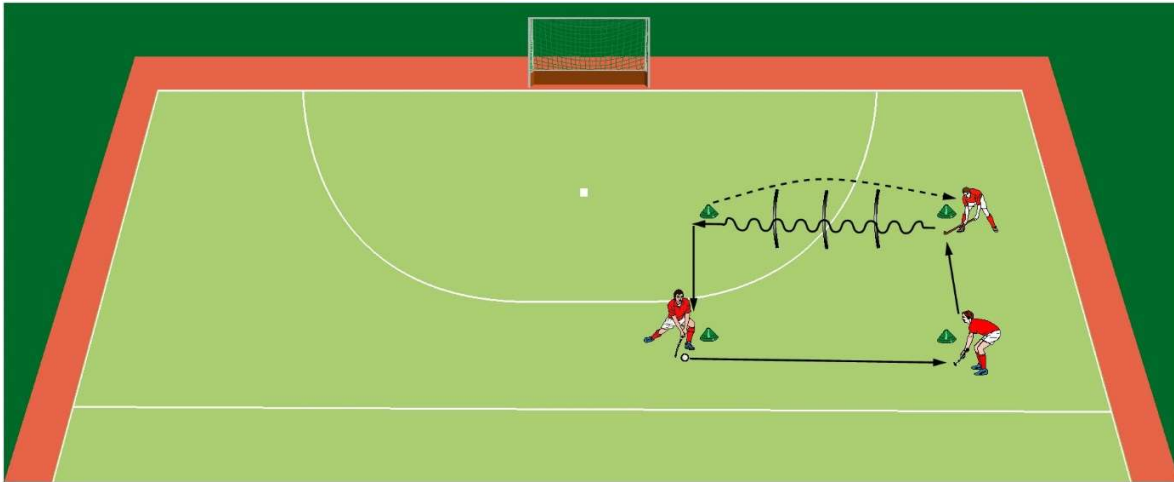


## Dome 1 Rundlauf mit Stangen



### Organisation

Ein Rechteck mit Hütchen markieren. Auf einer Seite werden 3 Stangen hintereinandergelegt. Auf der Seite mit den Stangen befindet sich ein Spieler an einem Hütchen, auf der Seite ohne Stangen befindet sich an beiden Hütchen ein Spieler. Einer von den beiden Spielern hat einen Ball.

### Beschreibung

Der Spieler mit Ball startet, indem er den Ball zum nächsten passt. Dieser nimmt den Ball an und spielt ihn ebenfalls zum nächsten Spieler weiter. Der dritte nimmt den Ball an und muss danach durch den Parkour mit Stangen. Am Ende passt er den Ball wieder zum ersten Spieler zurück und läuft zu seinem Hütchen zurück. Die Übung wird im Rundlauf gespielt.

### Variationen

Die Größe des Rechtecks kann variiert werden. Dementsprechend kann auch die Passart geändert werden (Druckpass, Schrubber, Schlenzer, ...). Die Vorgabe für das Umspielen der Stangen kann geändert werden (z.B. Zieher mit Hepper, nur Hepper mit Tempo, ...). Die Stangen können auch andersherum gelegt werden. Dann können Dotser trainiert werden.

### Coaching

Die Spieler sollen die Positionen alle 5-10 Durchgänge tauschen.