

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Zwei Koordinationsleitern am Start auslegen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten mit einer Lafschulübung durch die Koordinationsleiter und durchdribbeln die drei Hütchen.
- ▶ Es folgt ein Pass zum seitlich postierten Spieler, der zurück zum Starthütchen an- und mitnimmt.

VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Lauf-ABC-Übungen vorgeben.
- ▶ Die seitlich postierten Spieler bauen nach der Annahme eine Finte ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der Übungen des Lauf-ABC's achten.