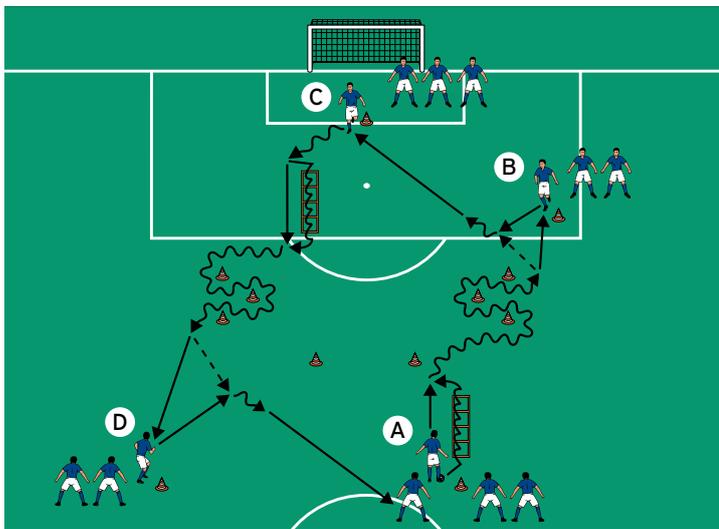


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours erweitern
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A und C starten mit einer Laufschiul-Übung durch die Koordinationsleiter und umdribbeln die drei Hütchen.
- ▶ B und D lassen den folgenden Pass klatschen, so dass A direkt zu C und C direkt zu A weiterspielen kann.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Passweg.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Rückpass von B (D) dribbeln die Spieler zur Station C und A und übergeben dort.
- ▶ Hütchen nur mit einem Fuß (Innen- und Außenseite) umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe spielen.
- ▶ Die Zuspiele mit einem Kommando einfordern.