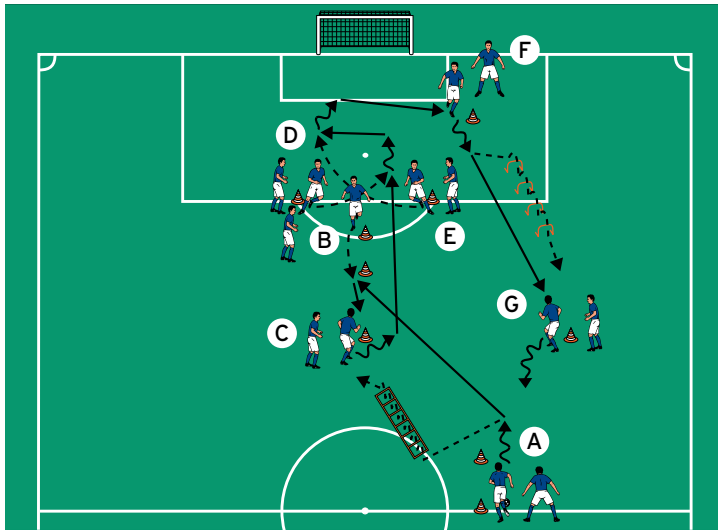


THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Positionshütchen, einer Koordinationsleiter und 4 Minihürden errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt auf den entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ Nach seinem Abspiel läuft A über die Koordinationsleiter.
- ▶ Während B ablegt, kreuzen D und E an der Strafraumgrenze die Positionen.
- ▶ C spielt auf D, der Quer auf E ablegt.
- ▶ E leitet direkt auf F weiter.
- ▶ F passt auf G und überspringt die Minihürden.
- ▶ G nimmt kurz an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ C spielt auf E, der auf D querlegt.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Zuspiele achten.
- ▶ C muss exakt kurz hinter die Strafraumlinie passen.
- ▶ Grundsätzlich auf ein korrektes Timing beim Laufspiel achten.