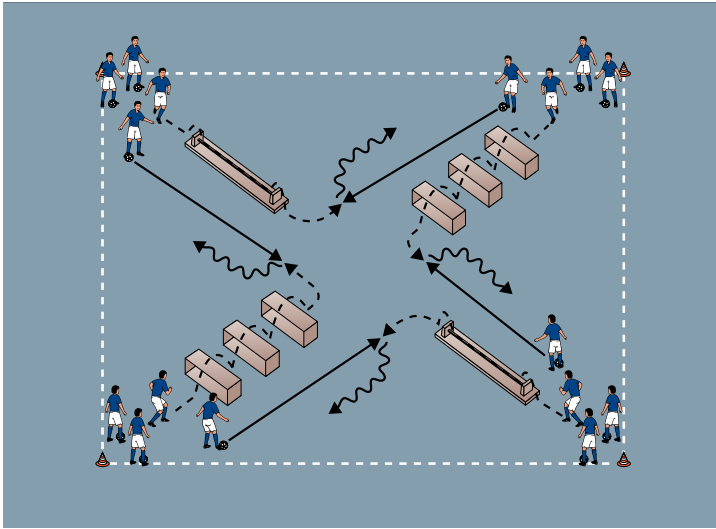


## THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

### KOORDINATIONS-FELD I

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes 'Koordinations-Feld' mit 2 Langbänken und 6 Langkastenoberseiten gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen den Starthütchen zuteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten ohne Ball ins Feld und überlaufen die Langbänke bzw. überspringen die Kastenteile.
- ▶ Nach dem Hindernis ein Zuspiel vom linken Hütchen fordern und zu diesem an- und mitnehmen.
- ▶ Anschließend starten die Passgeber ins Feld usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitwärts/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Kastenteile beidbeinig überspringen.
- ▶ Das Zuspiel vom eigenen/rechten/gegenüberliegenden Hütchen fordern.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass erst nach Blickkontakt spielen.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Die Kästen gegebenenfalls richtig aufstellen, wenn die Spieler Probleme beim Überspringen haben.