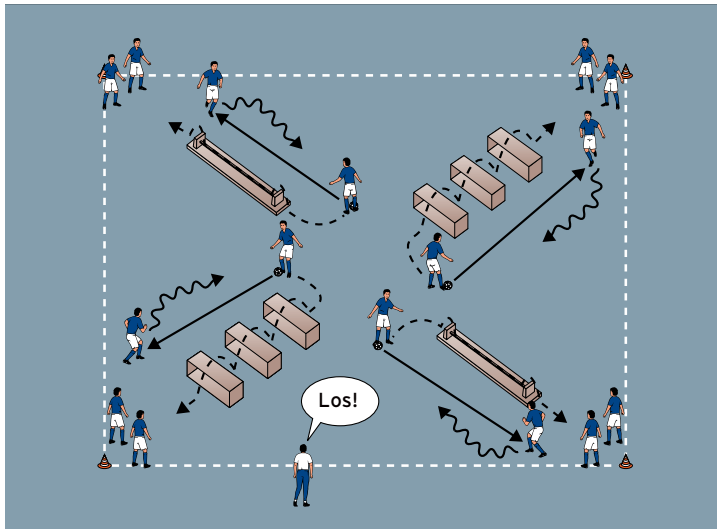


THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS-FELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die jeweils ersten Spieler mit 1 Ball der Feldmitte zuteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in der Feldmitte dribbeln frei durcheinander.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler aus der Mitte und passen zum jeweils nächsten Spieler am linken Starthütchen.
- ▶ Anschließend die Hindernisse überlaufen bzw. überspringen.
- ▶ Die jeweiligen Passempfänger nehmen zur Feldmitte an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Im Slalom um die Kästen dribbeln und den Ball am Starthütchen übergeben.
- ▶ Die Bänke zweimal überlupfen und anschließend zum Starthütchen weiterspielen.
- ▶ Auf das Trainerkommando zunächst den eigenen Ball liegen lassen und mit einem anderen Ball aus der Mitte dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf druckvolle und zielgenaue Pässe achten.
- ▶ Den ersten Kontakt stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Beim Dribbling in der Feldmitte viele Richtungswechsel einfordern.