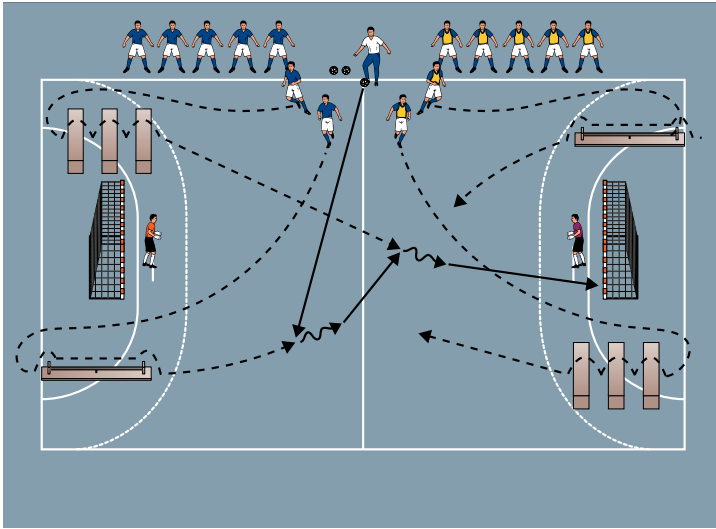


THEMA: MIT HALLENGERÄTEN DIE KOORDINATION VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

LAUFEN-SPRINGEN-SPIELEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und mittig 1 Seitenlinie aufstellen
- ▶ Einen Trainer mit Bällen zwischen den Teams postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten 2 Spieler beider Teams ins Feld.
- ▶ Die Spieler umlaufen jeweils 1 verschiedenes Wendehütchen in ihrer Hälfte und überlaufen bzw. -springen die Hindernisse.
- ▶ Das Team, das zuerst beide Hindernisse überwunden hat, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhüter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitwärts/rückwärts überlaufen.
- ▶ Im Slalom die Kästen umlaufen.
- ▶ Die Spieler eines Teams überlaufen die Langbänke, die Spieler des anderen Teams überspringen die Kästen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen ihre Laufwege eigenständig ab.
- ▶ Wenn der erste Ball zu schnell verspielt wurde, einen weiteren Ball einspielen.