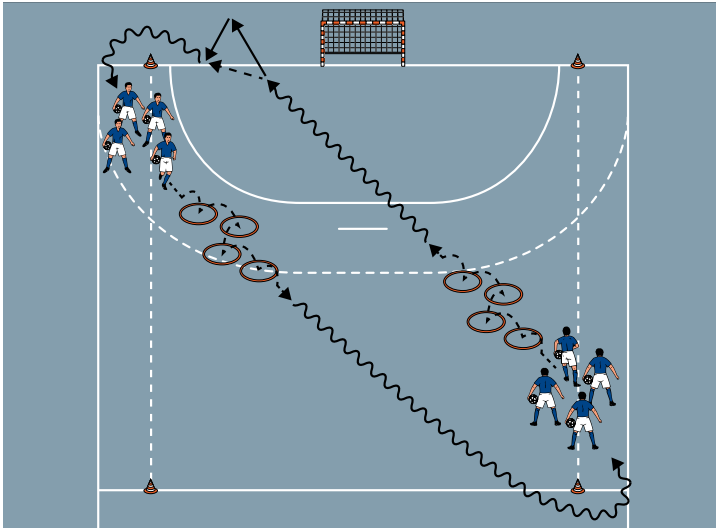


THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ 2 x 4 Reifen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ 1 Ball pro Spieler
- ▶ 2 Gruppen bilden und an je einem Reifenparcour postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler haben die Bälle in den Händen und springen durch die Reifen.
- ▶ Anschließend um das Eckhütchen dribbeln und bei der anderen Gruppe anstellen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit einem Bein durch die Reifen springen.
- ▶ Die Reifen rückwärts/seitwärts durchspringen.
- ▶ Den Ball auf den Boden prellen, durch die Reifen und wieder auffangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Reifen verbessern das Sprungverhalten.
- ▶ Wechselnde Bewegungsparcours motivieren die Kinder.
- ▶ Zusätzliche Technikaufgaben stellen.
- ▶ Rundläufe verringern Wartezeiten.