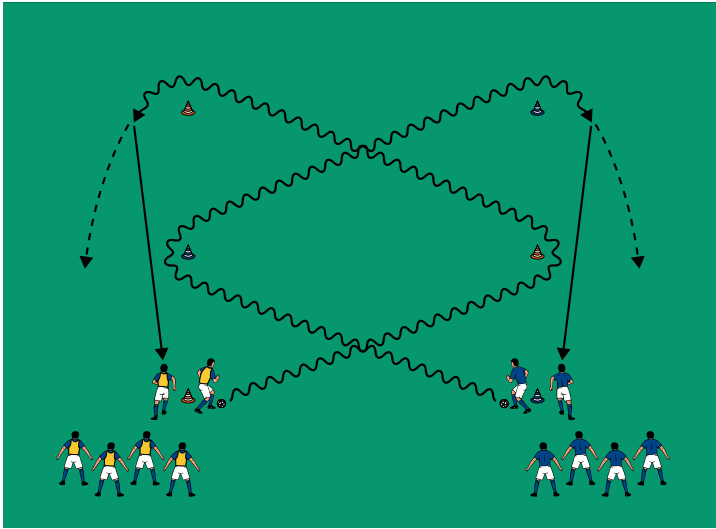


THEMA: KOORDINATION UND TECHNIK



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE FÜSSE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Außerhalb der mittleren Hütchen je 1 Wendehütchen markieren
- ▶ Vor den Wendehütchen jeweils 4 Reifen auslegen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler durchdribbeln ihren Slalom und passen vom letzten Hütchen zum nächsten Spieler.
- ▶ Anschließend umlaufen sie das jeweilige Wendehütchen, überwinden die Reifen und stellen sich wieder an.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit usw.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?
- ▶ Die koordinativen Aufgaben der Reifen variieren.
- ▶ Mit jeweils 2 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer auf das korrekte Durchlaufen der Reifen achten und gegebenenfalls korrigieren.
- ▶ Im Dribbling zu freien Räumen orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Als erster Spieler am Hütchen aktionsbereit sein und das Zuspiel erwarten.