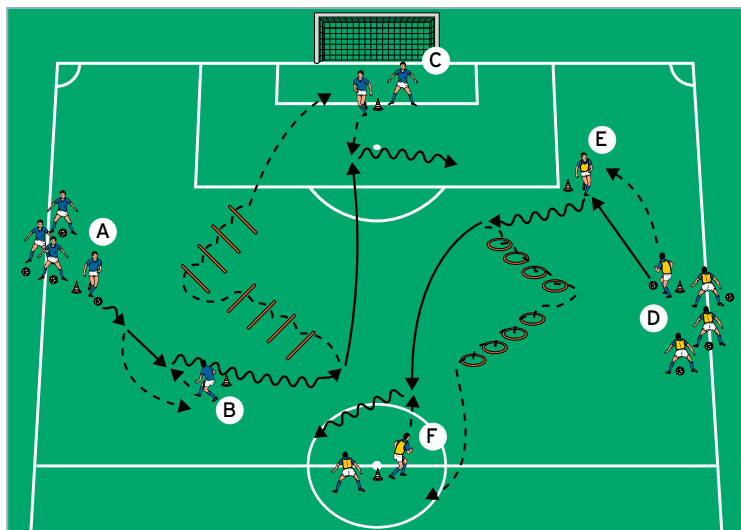


AUFWÄRMEN 1: Technik und Koordination I

von Christian Wück (27.01.2015)



Organisation

- Einen Koordinationsparcours markieren
- Positionshütchen errichten und gemäß Abbildung mit Spielern besetzen

Ablauf

- Die Startspieler A und D starten die Aktion.
- A passt auf B und läuft seinem Abspiel nach.
- B nimmt in die Bewegung nach vorne an und mit und passt auf C.
- Anschließend durchläuft B die Stangen und stellt sich bei C an.
- C dribbelt auf Position D und stellt sich dort an.
- D, E und F agieren genauso, nach seinem Abspiel auf F durchläuft E den Reifenparcours.
- Sobald der Pass auf C bzw. F erfolgt ist, startet die jeweils nächste Aktion.

Variationen

- Verschiedene Lauf- und Sprungaufgaben im Stangen- bzw. Reifenparcours vorgeben: Einbeinsprünge, 2 Kontakte pro Zwischenraum, rückwärts laufen usw.
- Die Übung in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe stets aus der Bewegung spielen.
- Jedes Zuspiel aktiv mit einer Auftaktbewegung fordern.
- Die Zuspiele in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.