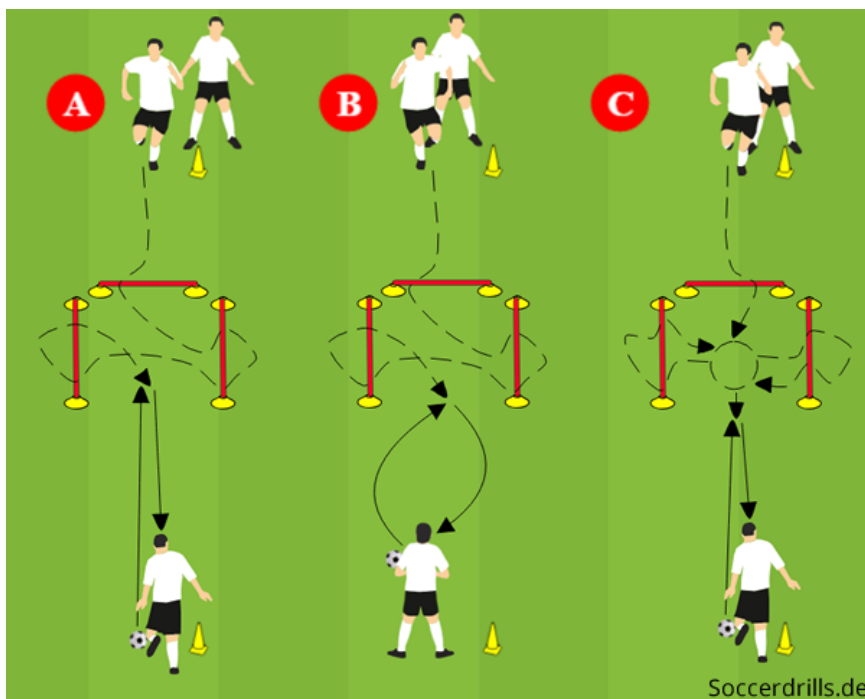


Koordination und Pass mit Mini-Hürden-Training

Organisation:

- **Beachte:** Am Ende der Beschreibung findest du einen Alternativ-Aufbau, dort wird das Rechteck um eine weitere Hürde ergänzt.
- Für ein Mini-Hürden-Rechteck werden 3 Hürden benötigt. Diese werden in einem Rechteck so aufgestellt, dass es (siehe Grafik) nach vorne offen ist.
- In einer Entfernung von ca. 5 Metern wird oben und unten jeweils ein Hütchen als Startmarkierung aufgestellt.
- Der Passgeber verfügt an der offenen Rechteckseite über einen Ball. Am oberen Hütchen befinden sich maximal 4 Spieler mit Ball. Damit jeder Spieler zu vielen Aktionen kommt, baue weitere Hürden-Rechtecke auf.



Ablauf A:

- Der erste Spieler startet ins Rechteck, überläuft nacheinander jede Hürde und kehrt immer wieder ins Rechteck zurück. Nach der Überquerung der letzten Hürde spielt er einen Doppelpass mit dem Ballbesitzer am unteren Hütchen. Der erste Pass erfolgt immer bis ins Rechteck.
- Der nächste Spieler startet bereits beim Rückpass des vorherigen Spielers.
- Den Passgeber unten regelmäßig austauschen.

Varianten:

- Wettkampf bei mehreren Rechtecken: Die Spieler der Gruppen starten gleichzeitig. Wer zuerst den Rückpass kontrolliert, erhält einen Punkt für sein Team, korrekte Ausführung vorausgesetzt.
- Verschiedene Lauf- und Sprungbewegungen über die Hürden.
- Die Mini-Hürden mit kurzem Abstand aufstellen.

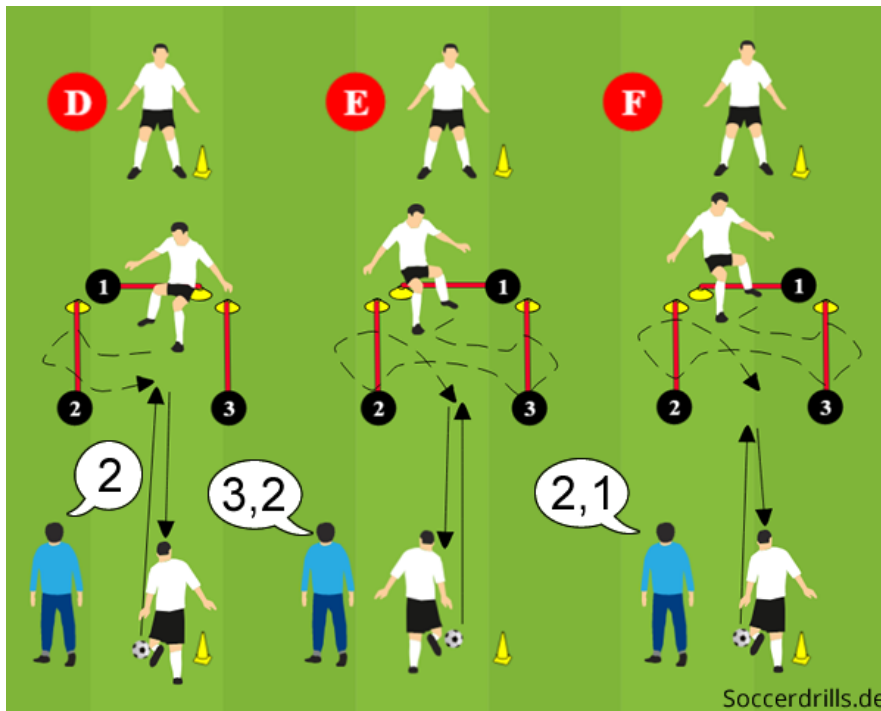
Ablauf B:

- Wie Ablauf A, jetzt wird der Ball vom Passgeber als Schockwurf (von unten) zugeworfen und mit der Seite, Spann und/oder Kopf zurückgespielt.

Ablauf C:

- Wie A und B, diesmal wird bei jeder Rückkehr ins Rechteck eine komplette Körperdrehung ausgeführt.

Koordination und Pass mit Mini-Hürden-Training



Ablauf D:

- Die Hürden werden von 1 bis 3 nummeriert.
- Bei Übungsstart befindet sich der Spieler im Zentrum des Rechtecks.
- Der Trainer gibt das Kommando 1, 2 oder 3.
- Der Spieler im Zentrum überspringt die aufgerufene Hürde und kehrt ins Zentrum zurück.
- Es folgt der Doppelpass.

Ablauf E:

- Wie D, jetzt ruft der Trainer zwei oder drei Minihürden auf, die in der aufgerufenen Reihenfolge raus und rein ins Rechteck überquert werden. Der Trainer kann auch eine Hürde zweimal aufrufen, zum Beispiel: „1, 3, 1“.

Ablauf F:

- Wie E, kommt beispielhaft das Kommando „2, 1“ (siehe Grafik), überquert der Spieler erst die 3, dann die 2. Es wird also immer die nächste Hürde der Aufzählung übersprungen.

Alternativ-Aufbau:

- Das Rechteck wird mit einer weiteren Hürde geschlossen.
- Die Aktionen werden ausgeführt, wie in den Abläufen A bis F beschrieben. Dies gilt auch für die Nummerierung der Hürde, die zusätzliche Hürde erhält keine Zahl.
- Nach jeder Aktion wird die zusätzliche Hürde übersprungen, erst dann erfolgt der Doppelpass.

