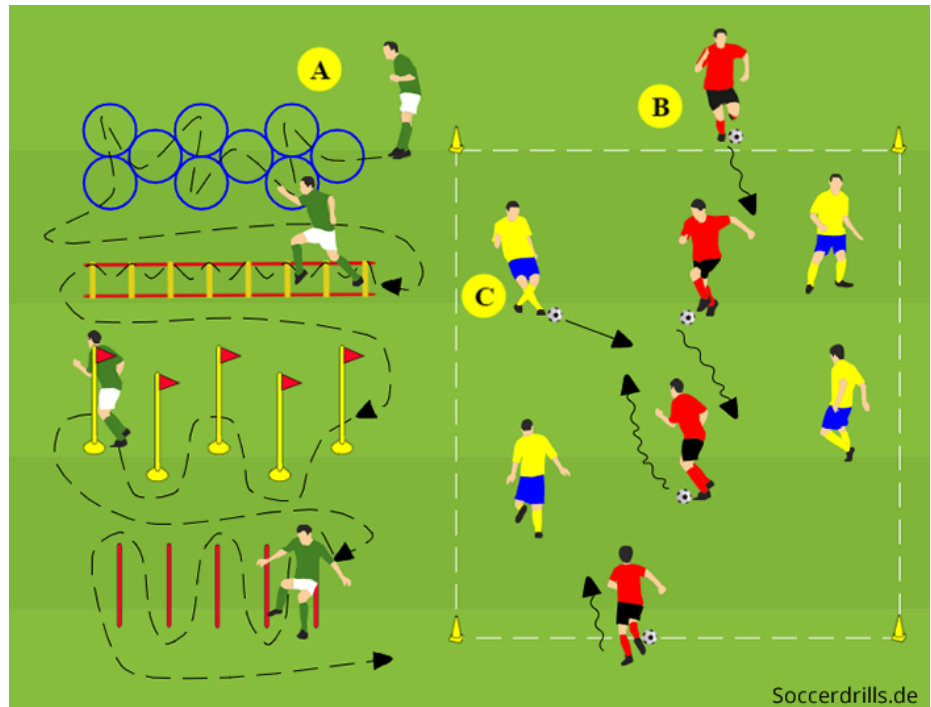


Aufwärmen - Komplexprogramm

Organisation:

- Material: 4 Hütchen, 9 Ringe, eine Koordinationsleiter, 5 Slalomstangen, 5 weitere Stangen und ausreichend Bälle.
- Ein Spielfeld wird abgesteckt, je nach Spieleranzahl kann die Größe bis zu 25 x 20 Meter betragen.
- Neben dem Spielfeld wird ein Koordinationsfeld aufgebaut. Wir haben vier Reihen aufgebaut: Ein Ringparcours, eine Koordinationsleiter, ein Slalomstangenparcours und flach auf dem Boden, 5 Stangen hintereinander.



- Drei Gruppen werden eingeteilt (Grün, Rot und Gelb). Gruppe B erhält einen Ball zum Passspiel, in Gruppe Rot verfügt jeder Spieler über einen Ball und Gruppe Grün agiert ohne Ball.

Ablauf:

- Team Grün absolviert den Koordinationsparcours. Die Spieler starten hintereinander von Position A, jeder Spieler durchläuft den Parcours komplett. Der nächste Spieler startet immer dann, wenn der Vorgänger die Koordinationsleiter absolviert hat.
- Jeder Spieler aus dem Team Grün absolviert den Koordinationsparcours zweimal.
- In der Zeit dribbeln alle Spieler aus Team Rot (Startposition B) über die lange Seite des Übungsfeldes. Alle Spieler können gleichzeitig starten. Jeder Spieler erhält einen Punkt, wenn er auf der anderen Seite das Spielfeld im Dribbling verlässt. Die Spieler zählen ihre Punkte selbständig.
- Team Gelb versucht gleichzeitig mit einem Ball so viele Pässe wie möglich zu spielen. Dabei darf nicht zum Mitspieler zurückgepasst werden, von dem der Ball kam. Zusätzlich müssen die Spieler sich frei im Raum bewegen. Jeder Pass zählt einen Punkt.
- Wenn Team Grün den Koordinationsparcours absolviert hat, wird das Spiel angehalten und Team Rot und Gelb geben die erzielten Punkte bekannt.
- Anschließend tauschen die Teams schnell die Aufgaben. Grün übernimmt im nächsten Durchlauf die Aufgaben von Rot, Rot die von Gelb und Gelb die von Grün.
- Ist der zweite Durchgang beendet, übernimmt jedes Team die Aufgabe, die noch nicht ausgeführt wurde.
- Nach dem Finale werden die erzielten Punkte aus dem Passspiel und Dribbling pro Team addiert. Welches Team hat die meisten Punkte?

Varianten:

- Für die kleinen Stars: Keine Passgruppe, Team Rot und Gelb dribbeln von Seite zu Seite und stehen sich beim Start frontal gegenüber.
- Variiere mit den koordinativen Inhalten.

Trainertipps:

- Die Koordinationsaufgaben werden technisch einwandfrei ausgeführt.
- Achte beim Passspiel darauf, dass die Spieler sich bewegen und die Passreihenfolge ändern, notfalls auf dein Kommando.