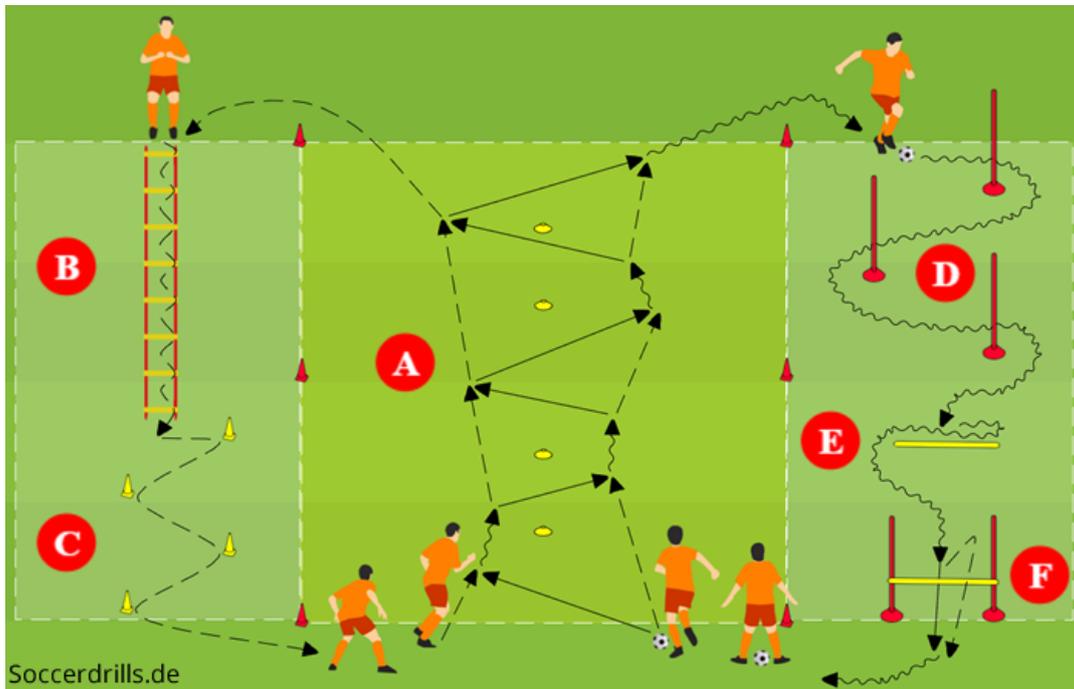


## Aufwärmen - Koordi-Gassen



### Organisation:

- Hilfsmittel: 10 Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, eine Koordinationsleiter, 3 Slalomstangen, eine Hürdenstange, eine Hürde und ausreichend Bälle.
- Die erste Bahn ist die mittlere Doppel-Gasse. Die Abmessungen werden nach dem Leistungsvermögen gewählt, deshalb ist die Breite und Länge variabel. Dort werden mit Tellern Tore markiert. Zwischen den Toren ist ausreichend Platz, um einen kompletten Doppelpass zu spielen.
- Die linke und rechte Gasse wird so mit Hilfsmitteln bestückt, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- Die Spieler werden vor der Mittelgasse postiert. Die Gruppe auf der rechten Seite verfügt über Bälle.

### Ablauf:

- Die Spieler starten passend durch die Gasse. Zwischen den beiden Markierungen hindurch erfolgt der zweite Pass. In der Lücke zwischen den Markierungstoren wird ein druckvoller Doppelpass ausgeführt, anschließend folgt der Pass durchs nächste Markierungstor. Jetzt noch der finale Pass auf die Seite.
  - Der letzte Passgeber sprintet zur linken Gasse und durchläuft die Koordinationsleiter nach Vorgabe.
  - Anschließend sprintet er zwischen den Hütchen hindurch und berührt jedes mit einer Hand.
  - Der letzte Passempfänger startet ins Tempodribbling zwischen den Slalomstangen hindurch.
  - An der liegenden Hürdenstange führt er eine Finte aus.
  - Zum Abschluss dribbelt er zur Hürde, passt den Ball unter die Hürdenstange hindurch, überspringt diese, kontrolliert den Ball und dribbelt in die Startgruppe.
- Die an der Aktion beteiligten Spieler tauschen für die nächste Runde die Aufgaben.

### Varianten:

- Verringere die Anzahl der Ballkontakte in der Passgasse bis zum Direktspiel.
- Das nächste Paar startet bereits, wenn das vorherige die Passgasse absolviert hat.

### Trainertipps:

- Plane die Mittelgasse breiter, damit du diese eventuell vergrößern kannst.
- Wenn du die Dribbling-Aktion auf der rechten Seite planst, starte der Spieler mit Ball rechts in der Mittelgasse mit Ball (siehe Grafik).
- Die Aufgabenerfüllung in der rechten und linken Gasse benötigt ca. die gleiche Zeit.
- Bei Fehlern in der Mittelgasse sofort das Feld räumen.