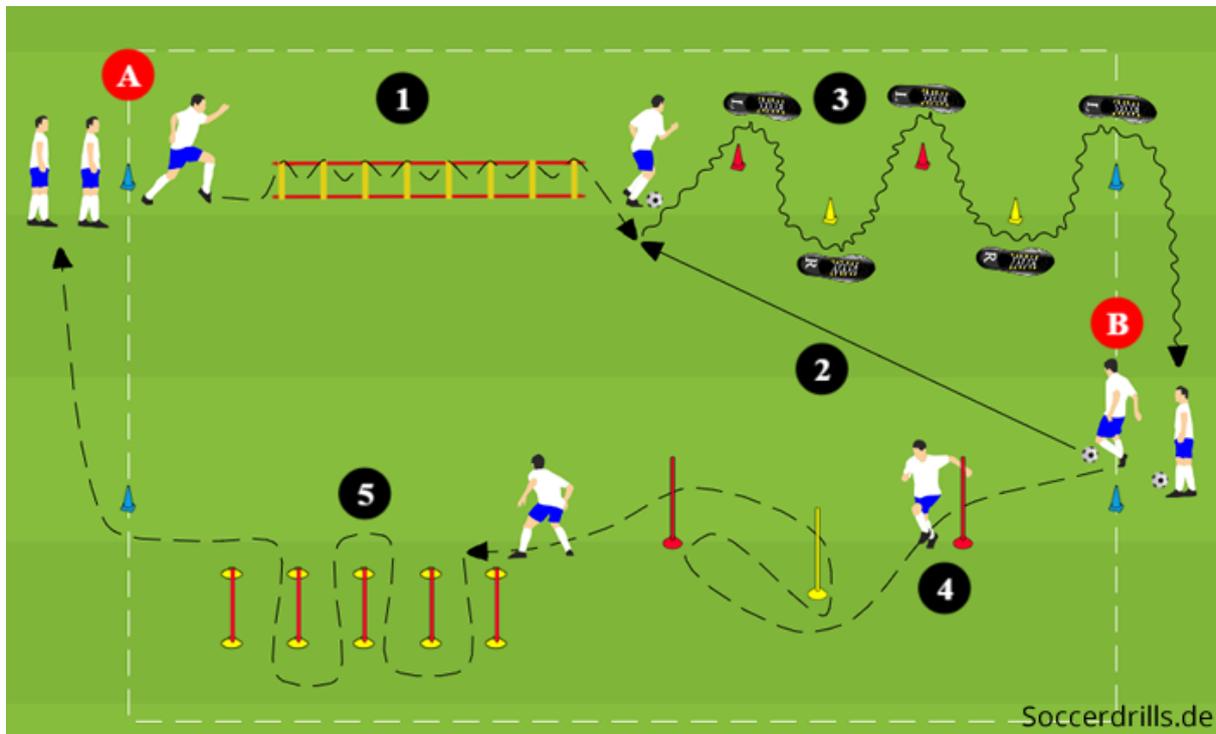


Aufwärmen - Koordinationsrunde



Organisation:

- Material: 4 Hütchen für Startpunkte und Wenden, eine Koordinationsleiter, 2 x 2 verschiedenfarbige Hütchen, 3 Stangen (zwei gleichfarbig, eine andersfarbig), 5 Minihürden und einige Bälle.
- Die beiden Koordinationsstrecken sind jeweils ca. 12 Meter lang. Der Aufbau der Hilfsmittel geht aus der Grafik hervor.
- Die Spieler werden an den Positionen A und B verteilt, in der B-Gruppe haben die Spieler Bälle.

Ablauf:

1. Der erste Spieler der A-Gruppe durchläuft die Koordinationsleiter nach Vorgabe.
2. A verarbeitet einen Pass vom ersten Spieler der B-Gruppe.
3. A kontrolliert den Ball und nimmt ihn mit. Er dribbelt im Slalom zwischen den Hütchen hindurch. An den roten Hütchen dribbelt er mit dem linken und an den gelben mit dem rechten Innenrist herum. Anschließend schließt er sich dribbelnd der B-Gruppe an.
4. Nach seinem Pass läuft der erste Spieler der B-Gruppe bis zur letzten roten Stange zwischen den Stangen hindurch. Dann läuft rückwärts zur gelben Stange zurück, umrundet diese und startet wieder vorwärts.
5. Jetzt geht es mit Sidesteps durch die Minihürden. Anschließend schließt er sich der A-Gruppe an.

Varianten:

- Hat der Spieler der A-Gruppe die Koordinationsleiter durchlaufen und den Pass verarbeitet, startet bereits der nächste Spieler.
- Andere Bewegungsaufgaben in der Leiter und an den Minihürden.

Trainertipps:

- Bei den Sidesteps nach vorne schauen, niemals nach unten.
- Überall hohes Tempo fordern.