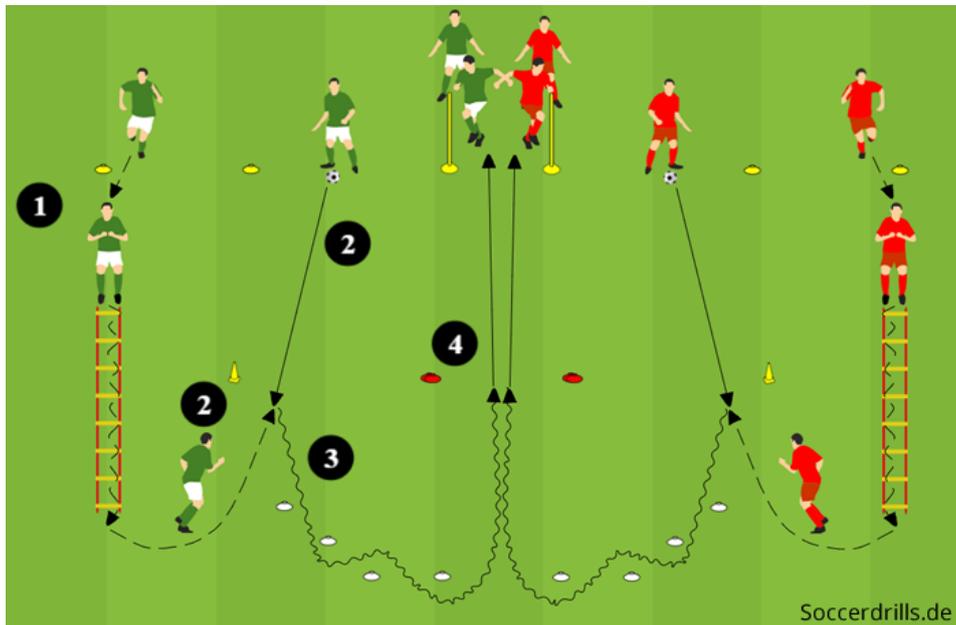


Aufwärmen - Koordinations-Welle

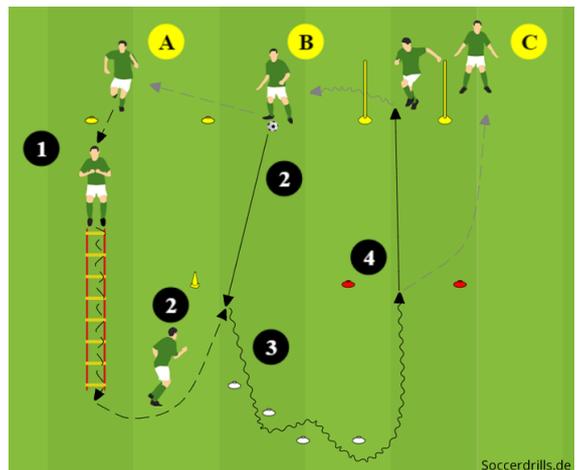


Organisation:

- Material für eine Seite: 8 Bodenmarkierungen, 2 Hürdenstangen, ein Hütchen und eine Koordinationsleiter.
- Material beidseitig: 14 Bodenmarkierungen, 2 Hürdenstangen, 2 Hütchen und zwei Koordinationsleitern.
- Der Aufbau entspricht der Grafik, die Abstände können nach Leistungsvermögen gewählt werden.
- Sämtliche Positionen sollten mehrfach besetzt werden.

Ablauf:

1. A startet an der Markierung und durchläuft/ durchspringt die Koordinationsleiter nach Vorgabe.
 2. Nachdem A die Koordinationsleiter absolviert hat, startet er diagonal zum Hütchen und erhält dort das Zuspiel von B.
 3. A kontrolliert den Ball und dribbelt durch den Markierungsslalom und weiter zum Markierungstor.
 4. Von dort passt A durchs Stangentor zu C.
- A übernimmt Position C, C wechselt zu B und B auf Position A.



Varianten:

- Verschiedene Aufgaben in der Koordinationsleiter.
- Vor dem Pass zu C führt A eine zusätzliche Finte aus.
- Bei Ablauf von beiden Feldseiten gleichzeitig: Wettkampf! Wähle dazu für die Koordinationsleiter sehr einfache Aufgaben.

Trainertipps:

- Der nächste Spieler startet auf dein Kommando bereits, wenn der vorherige sich am Ende des Slaloms befindet.
- Fordere hohes Ausführungstempo beim Passspiel und Dribbling.