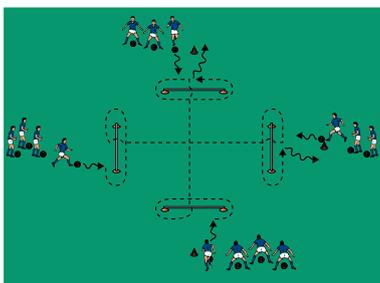


AUFWÄRMEN 2: Koordinations-Stangen

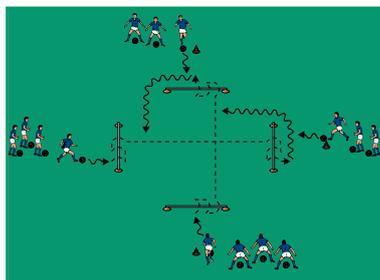
von Jörg Daniel (19.04.2016)



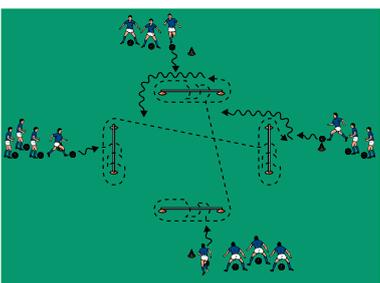
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zur Stange, stoppen den Ball dort mit der Sohle, umlaufen die Stange sowie die Stange gegenüber und dribbeln mit dem dort liegenden Ball zur gegenüberliegenden Gruppe.

Übung 2

- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt überlaufen die Spieler beide Stangen vorwärts-rückwärts-vorwärts.
- Dann dribbeln sie mit dem gegenüberliegenden Ball zum eigenen Starthütchen zurück.

Übung 3

- Den Grundablauf von Übung 2 beibehalten.
- Jetzt umlaufen die Spieler die Stangen nach dem Überlaufen vorwärts-rückwärts-vorwärts noch einmal im Kreis.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln und Laufen durch die Feldmitte stets die Spielumgebung beobachten, einander ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Alle koordinativen Laufaufgaben mit kleinen, schnellen Schritten auf den Fußballen ausführen.
- Die Stangen zunächst im Vorwärtslauf, später mit Side-Steps umlaufen. Dabei die Blickrichtung beibehalten.
- Die Dribbel- und Koordinationsaufgaben auch als Staffelwettkämpfe gegeneinander durchführen.