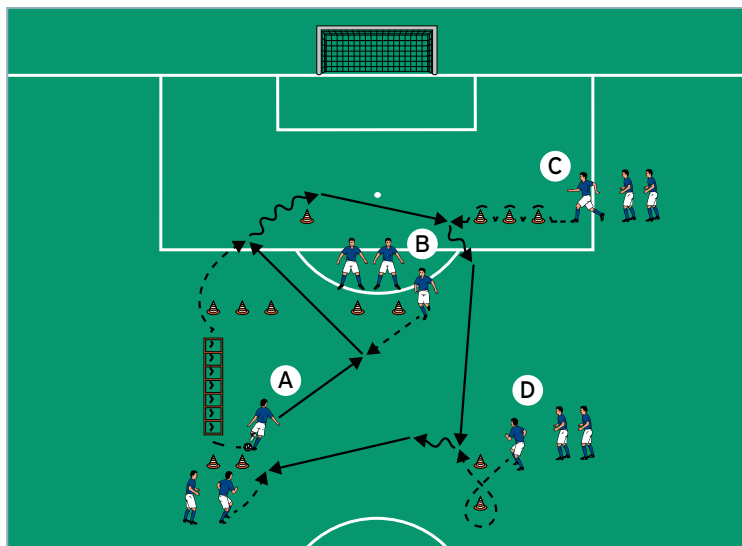


AUFWÄRMEN 1: Koordinations- und Pass- parcours

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Einen Koordinations- und Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, läuft mit Seitsteps durch die Koordinationsleiter und startet in den Strafraum.
- B spielt zurück in den Lauf von A, der kurz an- und mitnimmt.
- C springt über die Hütchen und erhält das Zuspiel von B.
- D umläuft die Hütchen an seiner Position in Form einer Acht und erhält das Zuspiel von C.
- D nimmt kurz an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: Von A und D gleichzeitig starten.
- B muss im Direktspiel agieren ('Doppel-pass').

Tipps und Korrekturen

- Steht keine Koordinationsleiter zur Verfügung, einige Stangen auslegen.
- Auf eine präzise Übungsausführung der koordinativen Bewegungsabläufe achten.
- D soll den Ball beim Umlaufen der Hütchen stets im Blick behalten.