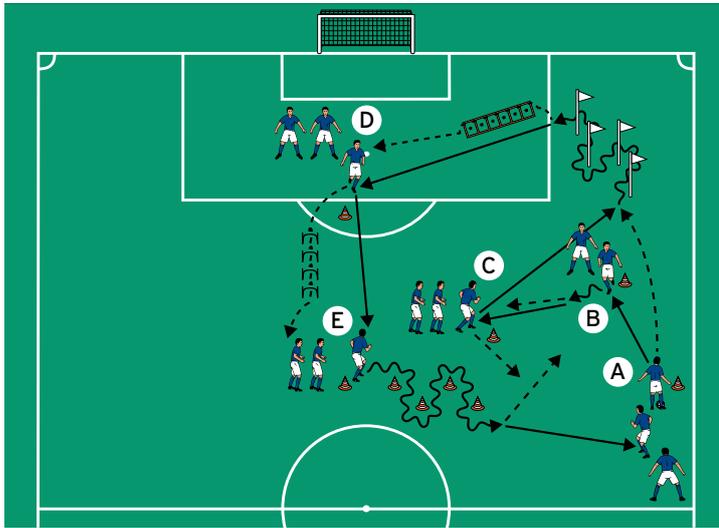


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Dazwischen Koordinationsleiter, Stangen und Minihürden auslegen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der nach innen dribbelt und auf C passt.
- ▶ A hinterläuft B und erhält das Zuspiel von B in den Lauf.
- ▶ A dribbelt im Slalom um die Stangen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ D spielt zu E weiter und springt über die Minihürden.
- ▶ E dribbelt im Slalom um die Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Die Spieler wechseln jeweils zur nächsten Station: A läuft auf D, B zu C, C zu A, D zu E und E zu B.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Bei A und D gleichzeitig starten.
- ▶ B dribbelt zu C und übergibt den Ball.
- ▶ Die Koordinationsübungen variieren (z. B. seitlich durch die Koordinationsleiter laufen, einbeinig über die Minihürden springen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine technisch korrekte Ausführung der Koordinationsübungen achten.
- ▶ Gut getimt in den Fuß oder in den Lauf der Mitspieler zuspielen.