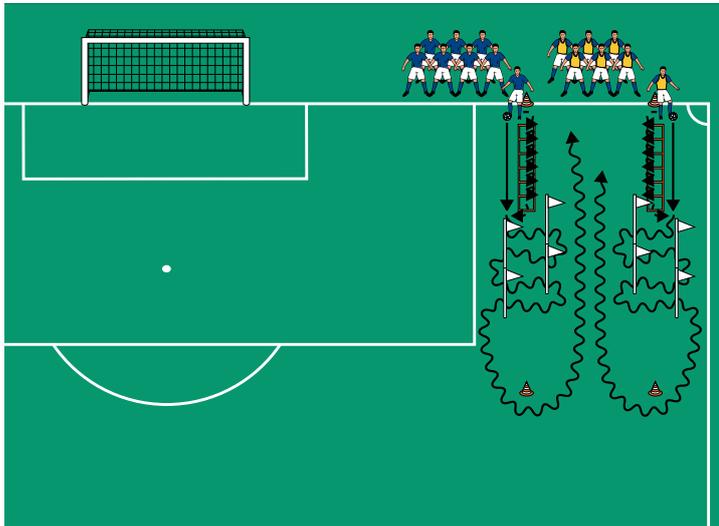


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 2 identische Koordinations- und Dribbelparcours nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und an den beiden Stationen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen an der Koordinationsleiter vorbei und laufen ihrem Abspiel durch die Koordinationsleiter nach.
- ▶ Anschließend nehmen sie ihre Eigenvorlage im Slalom um die Stangen mit, dribbeln um das Wendehütchen und zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Hier übergeben sie an den jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens zum jeweils nächsten Mitspieler passen.
- ▶ Die Koordinationsleiter mit verschiedenen Laufaufgaben durchlaufen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, seitwärts usw.)
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine präzise Durchführung der Aufgaben achten.
- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass bei ungeraden Spielerzahlen bei einem Wettbewerb (siehe Variationen) ein Spieler der Unterzahl-Mannschaft doppelt laufen bzw. dribbeln muss.