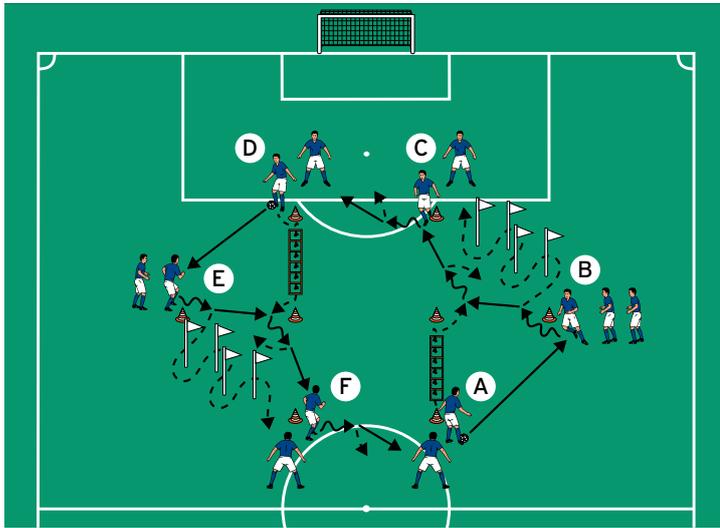


THEMA: SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Positionshütchen, Stangen und Koordinationsleitern aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt in den Lauf von A zurück, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt quer auf D.
- ▶ D passt zu E und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ E passt zu D zurück, der auf F weiterspielt.
- ▶ F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ Dabei durchlaufen B und E zusätzlich noch jeweils 4 Stangen mit Sidesteps.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Die Koordinationsleitern vorwärts oder seitlich mit verschiedenen Vorgaben durchlaufen.
- ▶ Auf die Laufübungen von B und E bei den Positionswechseln verzichten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler fordern.
- ▶ Die Koordinationsübungen dienen zu einem umfassenden Aufwärmen, damit bei den kalten Temperaturen kein Verletzungsrisiko entsteht.