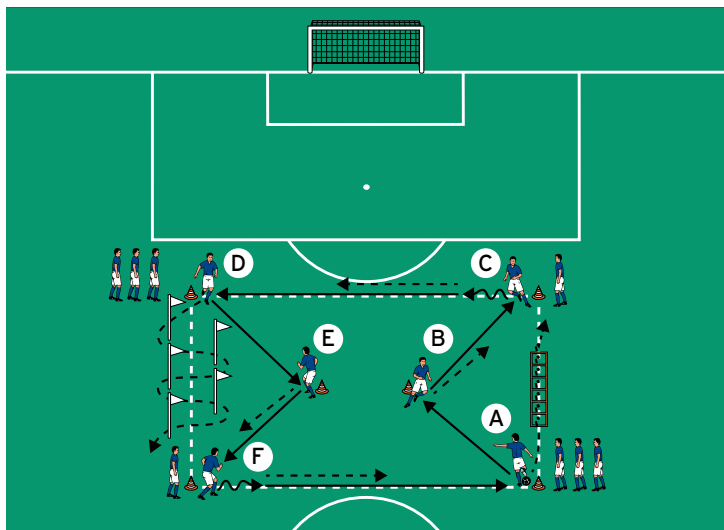


THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, DRIBBELN, PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit einer Koordinationsleiter, Hütchen und Stangen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C, der mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ D passt zu E und durchläuft die Stangen.
- ▶ E leitet zu F weiter, der mitnimmt und zu A passt.
- ▶ Bei A und D gleichzeitig starten.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen.
- ▶ Laufvorgaben für die Koordinationsleiter und den Stangenwald.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe fordern.
- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der koordinativen Aufgaben achten.