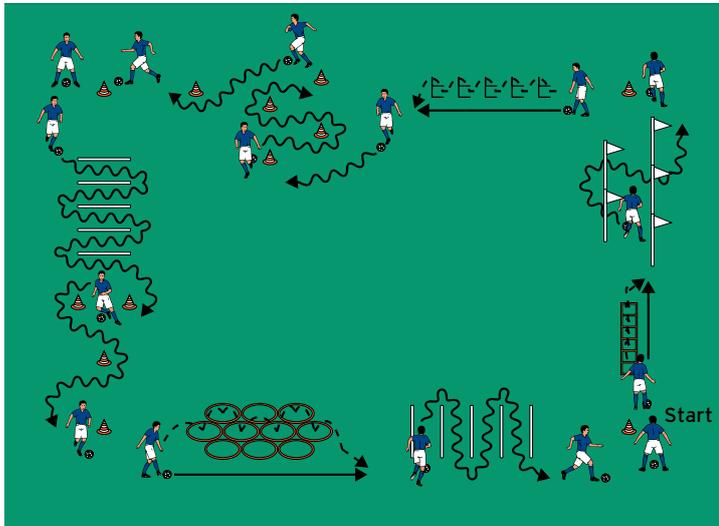


THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN IM KOORDINATIONS-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt erhält jeder Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler durch den Parcours bzw. passen an den Stationen vorbei, die durchlaufen werden müssen (Koordinationsleiter, Hürden, Ringe).

VARIATIONEN

- ▶ Mit verschiedenen Zusatzaufgaben durch den Parcours dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, den Ball vor-/seit-/rückwärts mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ Die Laufaufgaben variieren (z. B. Skippings durch die Koordinationsleiter, ein-/beidbeinig über die Minihürden springen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Passtiming an den Geschicklichkeitsstationen so wählen, dass die Spieler den Ball unmittelbar nach der Lauf-/Sprungaufgabe sofort weiterführen können.
- ▶ Das Dribbeltempo dem Leistungsstand der Spieler anpassen.