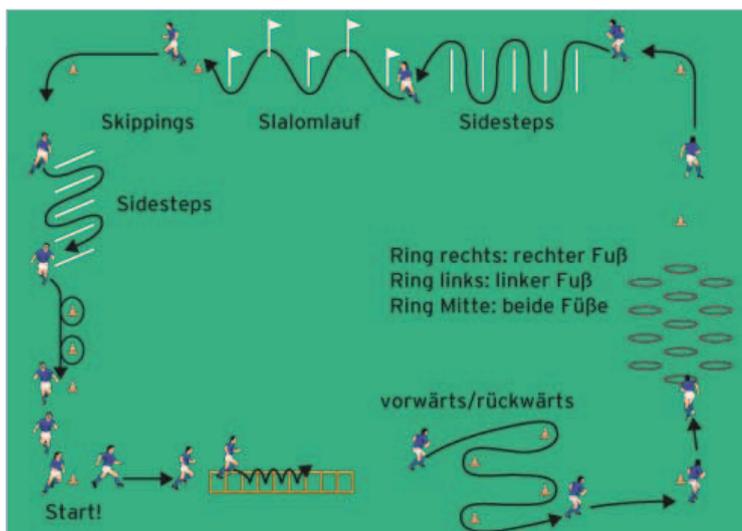


AUFWÄRMEN 1: Koordinationsparcours

von Ralf Peter (06.03.2014)



Organisation

- In einem 20 x 20 Meter großen Feld einen Koordinationsparcours gemäß Abbildung errichten
- Die Spieler ohne Bälle am Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Die Spieler durchlaufen den Parcours und absolvieren dabei verschiedene Bewegungsaufgaben.
 - Durch eine Koordinationsleiter laufen.
 - Den Slalomparcours im Vorwärts-Rückwärts-Lauf durchlaufen.
 - Ein-/beidbeinig durch die Ringe hüpfen.
 - Auf den Zehenspitzen mit nach oben gestreckten Armen zum nächsten Hütchen gehen.
 - Mit Sidesteps durch die Stangen laufen.
 - Im Slalom durch die versetzt stehenden Stangen laufen.
 - Skippings zum nächsten Hütchen durchführen.
 - Mit Sidesteps durch die diagonal versetzt liegenden Stangen laufen.
 - Mit kleinen 'Dribbelschritten' um die Hütchen laufen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann die erste Bewegungsaufgabe absolviert hat.

Variationen

- Den Parcours mit einem Ball in der Hand durchlaufen.
- Verschiedene Bewegungsaufgaben mit Ball stellen (z.B. an der Koordinationsleiter vorbeipassen, diese durchlaufen und anschließend weiterdribbeln usw.).

Tipps und Korrekturen

- Auf einen korrekten Armeinsatz in der Koordinationsleiter sowie bei den Skippings achten!
- Bei der Durchführung der Bewegungsaufgaben auch auf eine ausreichende Körperspannung achten.
- Steht keine Koordinationsleiter zur Verfügung, können alternativ auch Reifen oder Stangen verwendet werden.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.