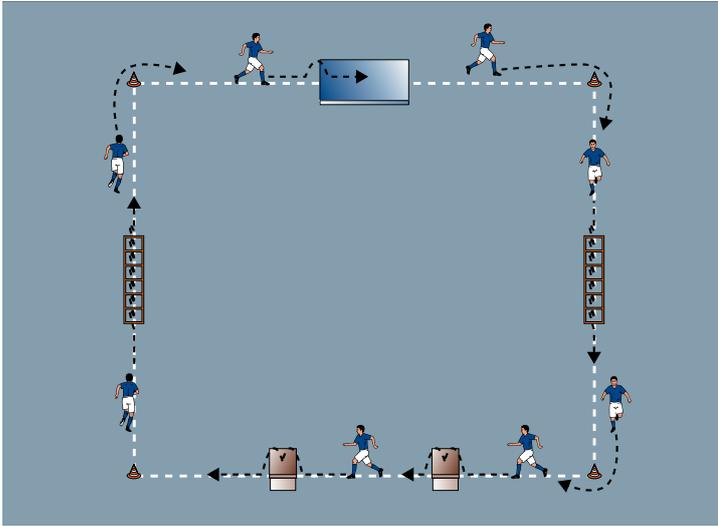


THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



AUFWÄRMEN 1:

LEITER-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- ▶ An 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je 1 Koordinationsleiter platzieren
- ▶ Auf einer anderen Seitenlinie 1 Weichbodenmatte sowie gegenüberliegend 2 Kleinkästen errichten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen im Uhrzeigersinn und überqueren die Hindernisse.

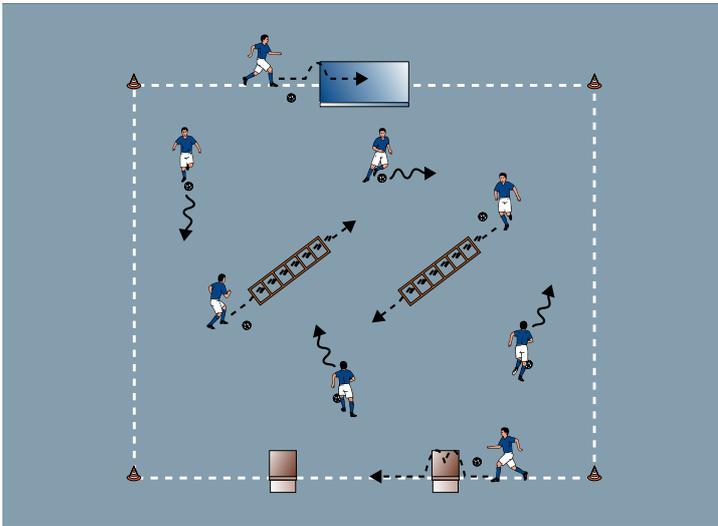
VARIATIONEN

- ▶ Mit einem Fuß außerhalb und einem innerhalb die Leitern durchlaufen.
- ▶ Den Rundlauf rückwärts durchlaufen.
- ▶ Auf der Matte eine Rolle vorwärts/rückwärts ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinationsleitern verbessern die Laufgeschicklichkeit.
- ▶ Fehlende Leitern durch Hütchenreihen ersetzen.
- ▶ Rundläufe verringern Wartezeiten, sodass alle Spieler gleichzeitig in Bewegung sind.

THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



AUFWÄRMEN 2:

LEITER-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleitern jetzt im Feld platzieren
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ An einem Hindernis stoppen sie den Ball mit der Sohle und überqueren dieses ohne Ball.
- ▶ Anschließend den Ball wieder mitnehmen und ein neues Hindernis andribbeln usw.

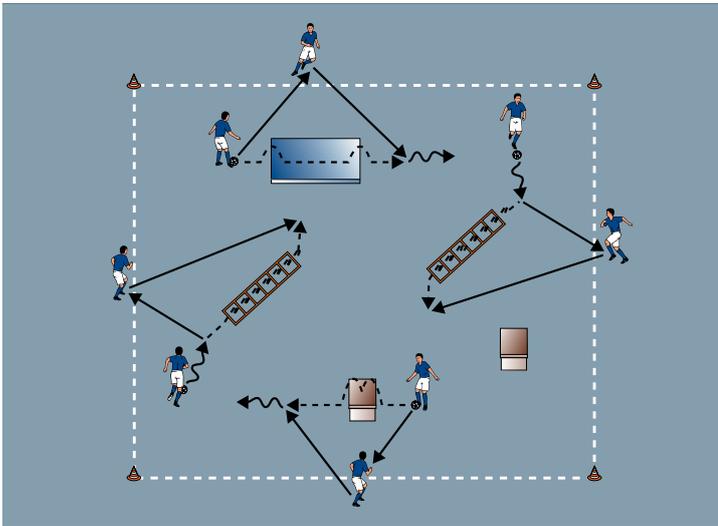
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer überwindet zuerst alle Hindernisse?
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ An den Hindernissen vorbei passen und den Ball nach Überwinden des Hindernisses weiter mitnehmen.
- ▶ Die Hindernisse rückwärts/seitwärts überwinden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung kombiniert Technik- und Bewegungsaufgaben miteinander.
- ▶ Die Spieler verbessern die Ballkontrolle.
- ▶ Alle Spieler sind dauerhaft in Bewegung.

THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



HAUPTTEIL 1:

HINDERNIS-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Jetzt alle Geräte im Feld verteilen
- ▶ 4 Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld, suchen sich einen freien Anspieler und passen diesen zu.
- ▶ Nach einem Pass zum Anspieler überqueren die Passgeber ein Hindernis.
- ▶ Anschließend den Ball zurückfordern und zu einem anderem Anspieler dribbeln usw.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.

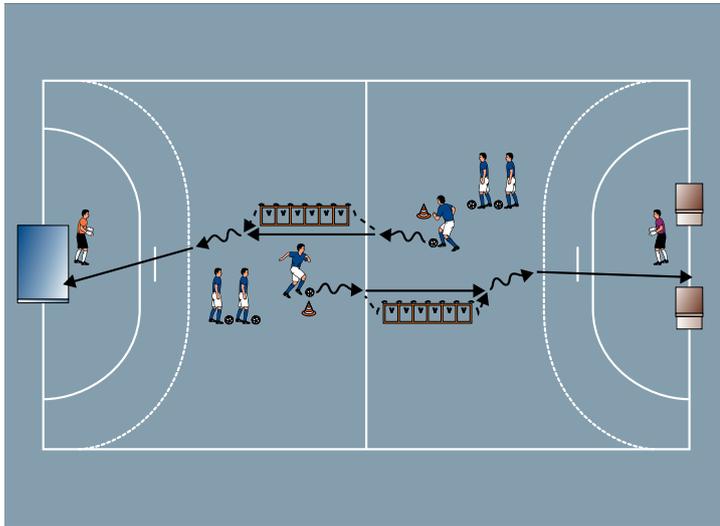
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer spielt zuerst mit allen Anspielern?
- ▶ Nach Überqueren des Hindernisses wird der Spieler im Feld Anspieler, und der bisherige Anspieler dribbelt ins Feld.
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links passen bzw. annehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Techniktraining stets mit kleinen Geschicklichkeitsaufgaben verbinden.
- ▶ Nebenbei verbessern die Spieler die An- und Mitnahme.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



HAUPTTEIL 2:

LEITER-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Mit Geräten Tore kennzeichnen: Auf einer Grundlinie 1 Matte auslegen sowie auf der gegenüberliegenden 2 Kästen als Torpfosten errichten
- ▶ Mittig 2 Koordinationsleitern nebeneinander platzieren
- ▶ 2 Starthütchen diagonal versetzt vor den Koordinationsleitern markieren
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Leiter.
- ▶ Per Eigenvorlage an der Koordinationsleiter vorbei spielen und diese im Anschluss durchlaufen.
- ▶ Den Ball wieder aufnehmen und auf das jeweilige Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Anschließend zum nächsten Starthütchen dribbeln und dort wieder anstellen usw.

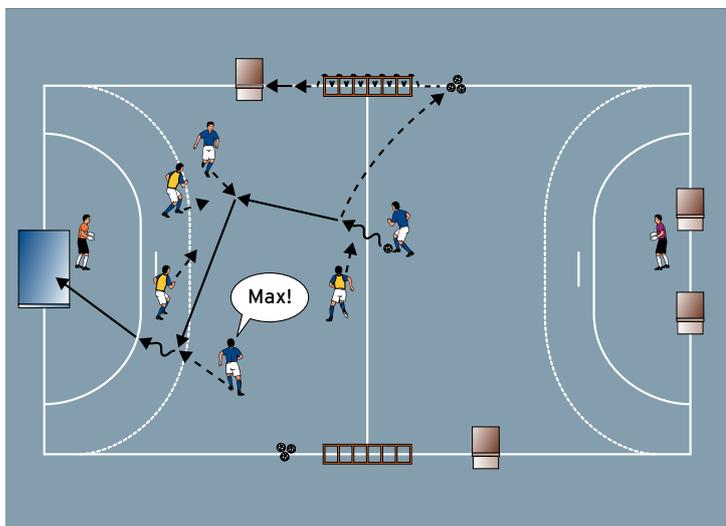
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Ohne Torhüter spielen.
- ▶ Abwechselnd mit links/rechts passen und schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler verbessern ihre Laufgeschicklichkeit und den Torschuss.
- ▶ Nebenbei verbessern sie zudem das Passen mit der Innenseite.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



SCHLUSSTEIL:

LEITER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld sowie die Tore mit den Torhütern beibehalten
- ▶ An den Seitenlinien je 1 Koordinationsleiter mit 1 Kasten davor platzieren
- ▶ Vor den Leitern Bälle bereitlegen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach einem Treffer läuft der jeweilige Torschütze zu einer Leiter.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft einen Treffer zu erzielen, so läuft der jeweilige Torschütze zu einem Ball, nimmt diesen in die Hand und durchläuft anschließend die Koordinationsleiter.
- ▶ Danach passt er den Ball gegen den Kasten und ins Feld zurück.
- ▶ Das Spiel läuft währenddessen weiter.

VARIATIONEN

- ▶ 4 gegen 4 ohne Torhüter.
- ▶ Andere Bewegungsaufgaben bei den Leitern stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Während ein Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben absolviert, läuft das Spiel weiter, und das jeweilige Team agiert in Unterzahl, bis der Spieler zurück ins Feld läuft.
- ▶ Beim Abschlussspiel können zusätzliche Geschicklichkeitsaufgaben gestellt werden.
- ▶ Kleine Teams garantieren viele Ballkontakte.