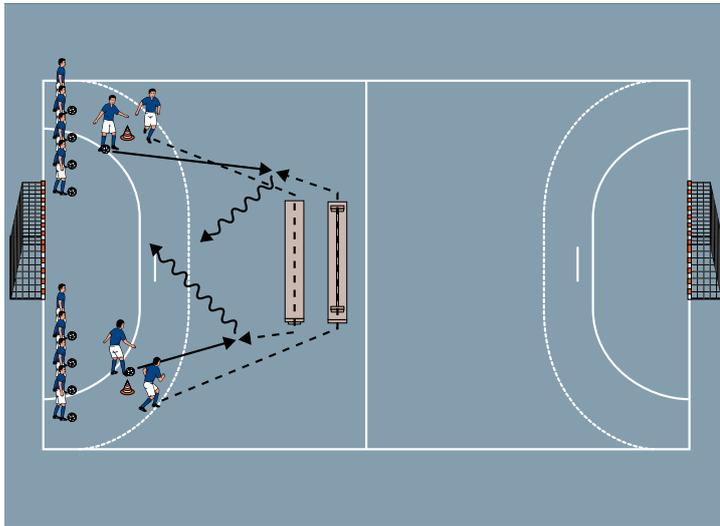


THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen und 2 Langbänke gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen
- ▶ Abgesehen vom jeweils ersten Spieler haben alle Spieler Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überlaufen die vordere bzw. hintere Langbank und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum eigenen Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber laufen zu den Bänken usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 4-mal überspringen.
- ▶ Das Zuspiel vom eigenen Starthütchen fordern und zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Langbank darf immer nur ein Spieler überlaufen.
- ▶ Als Trainer vorgeben, welche Langbank die Spieler überlaufen sollen.
- ▶ Die Spieler selbst bestimmen lassen, welche Langbank sie überlaufen.