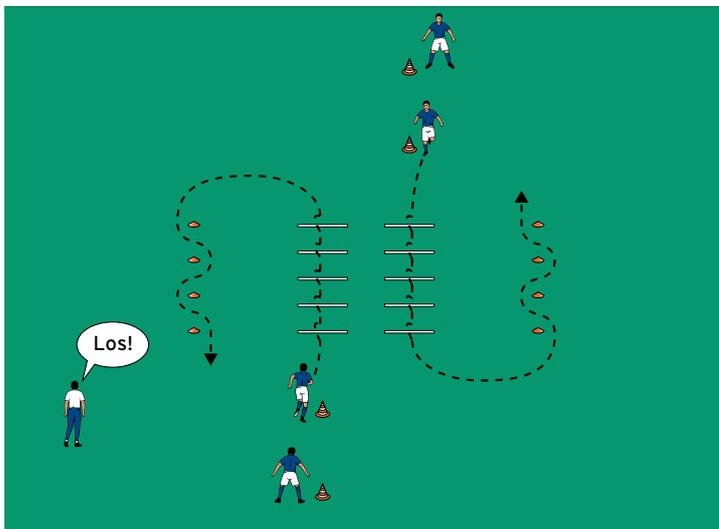


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 1:

STANGEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 x 5 Stangen hintereinander auslegen
- ▶ Seitlich je 4 Hütchen in Reihe aufbauen
- ▶ Vor den Stangen je 2 Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal starten die ersten Spieler gleichzeitig über die Stangen.
- ▶ Anschließend laufen sie im Slalom durch die Hütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Einbeinige Sprünge absolvieren.
- ▶ Beideinige Sprünge.
- ▶ Seitwärts laufen.
- ▶ Jeder Spieler trägt 1 Ball in den Händen, den sie mittig des Stangenparcours mit dem Spieler der anderen Seite per Zuwurf tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn leichte Übungen auswählen.
- ▶ Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen.
- ▶ Die Spieler gegebenenfalls auf einer Seite trainieren lassen, dafür jedoch weitere Starthütchen mit dem entsprechenden Mindestabstand markieren.