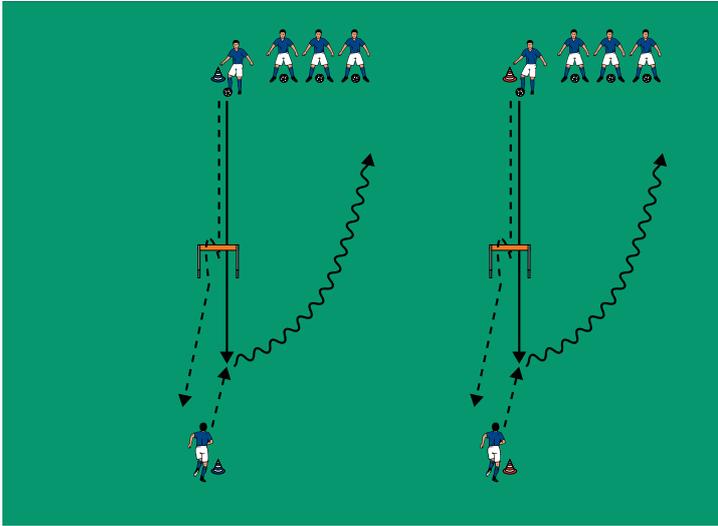


THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



AUFWÄRMEN 1:

HÜRDEN-PASS-SPRUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Hürden nebeneinander errichten.
- ▶ Vor jeder Hürde ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Je 1 Spieler hinter jeder Hürde postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch die Hürde zum Spieler gegenüber, überspringt die Hürde und läuft dem Pass nach.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt an der Hürde vorbei zum Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit rechts/links passen und mit rechts/links abspringen.
- ▶ Beidbeinig abspringen.
- ▶ Die Hürden in Form einer 'Acht' überwinden, dabei jeweils mit dem hürdenfernen Bein abspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hürden überspringen, nicht überlaufen.
- ▶ Die Höhe der Hürden dem Leistungsstand der Spieler anpassen.