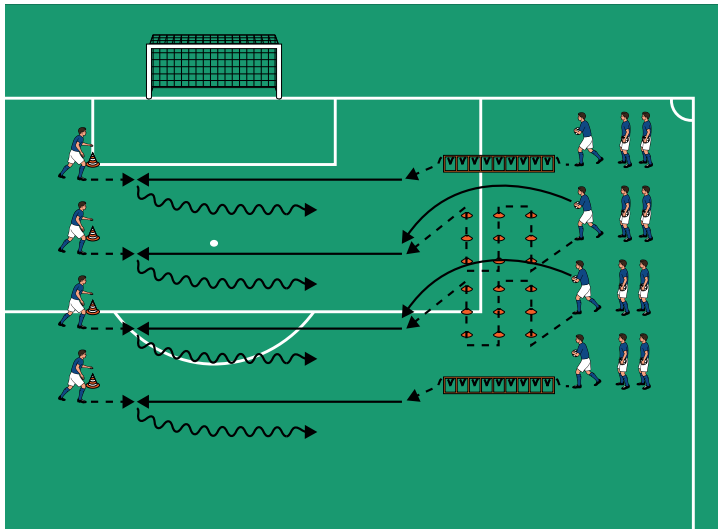


## THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

## KOORDINATIONSRUNDLAUF MIT KOGNITIVEN ZUSATZAUFGABEN

### ORGANISATION

- ▶ Mit 2 Koordinationsleitern und 2 Hütchenreihen 4 Stationen errichten.
- ▶ 15 Meter vor jeder Station 1 Hütchen mit Zielspieler aufstellen.
- ▶ 4 Gruppen bilden und mit Bällen in der Hand den Stationen zuweisen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainersignal starten die Startspieler der Stationen.
- ▶ Koordinationsleiter: Die Spieler bewegen sich mit Skippings durch die Leiter und bewegen den Ball gleichzeitig mit den Händen um den Körper.
- ▶ Hütchenreihe: Die Spieler werfen den Ball an den Hütchen vorbei und springen mit 2 Fußkontakten durch die Zwischenräume der Hütchen.
- ▶ Nach den Hindernissen nehmen die Spieler den Ball auf und passen zum Zielspieler.
- ▶ Dieser nimmt zum Starthütchen an- und mit.
- ▶ Der Passgeber übernimmt die Position, der nächste Spieler startet usw.
- ▶ Die Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Einen Doppelpass mit dem Zielspieler spielen.
- ▶ Die Passdistanz erhöhen.
- ▶ Wettkampf: Welche Gruppe spielt zuerst 10 mal auf 1 Zielspieler?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kognitive Zusatzaufgaben fördern die Konzentration.
- ▶ Starten, sobald die Vorderleute bereit sind.