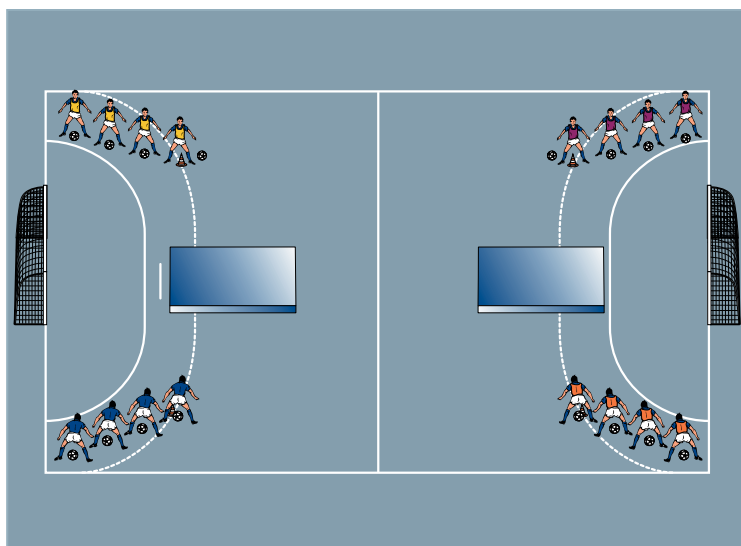
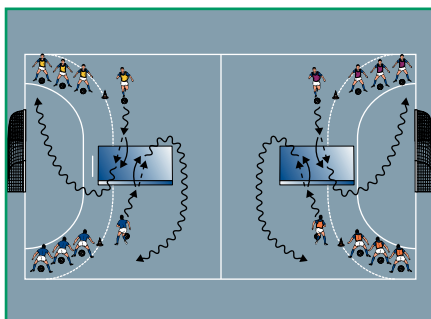


AUFWÄRMEN 1: Koordinationsrennen I

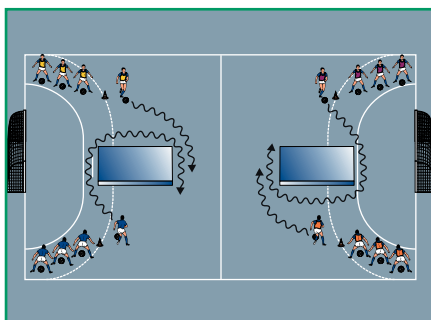
von Paul Schomann (09.02.2016)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 2 Weichbodenmatten in ausreichendem Abstand nebeneinander legen
- 5 Meter vor und hinter jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler jeder Gruppe ins Dribbling, umdribbelt die Weichbodenmatte im Uhrzeigersinn und schlägt den nächsten Spieler ab.
- Welche Gruppe erreicht zuerst wieder ihre Ausgangsstellung?

Übung 2

- Grundablauf wie in Übung 1.
- Jetzt lupfen die Spieler auf die Weichbodenmatte, überdribbeln diese zur Gegenseite und dribbeln außenherum zum Starthütchen zurück.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball bei jeder Übung zunächst in der Hand tragen lassen, damit sich die Spieler auf den Übungsablauf konzentrieren können.
- Auf der Weichbodenmatte den Blick vom Ball lösen und dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen.
- Der nächste Spieler muss am Starthütchen warten und darf erst nach dem Abklatschen durch den Mitspieler starten.
- Beim Dribbling auf der Weichbodenmatte auch den schwächeren Fuß nutzen. Gegebenenfalls gelernte Finten einbauen und so die koordinativen Anforderungen weiter steigern.