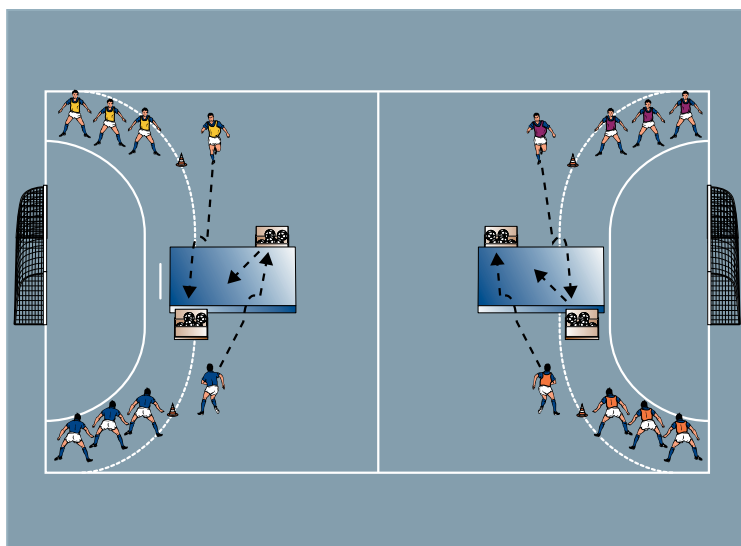


AUFWÄRMEN 2: Koordinationsrennen II

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen jedem Starthütchen und der Weichbodenmatte je 1 umgedrehten Kleinkasten mit Bällen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler jeder Gruppe überläuft die Weichbodenmatte, holt einen Ball aus dem Kleinkasten der anderen Gruppe und trägt diesen über die Weichbodenmatte zurück in den eigenen Kleinkasten.
- Anschließend schlägt er den nächsten Spieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die meisten Bälle im eigenen Kleinkasten?

Variationen

- Rückwärts über die Weichbodenmatte laufen.
- Beim Lauf über die Weichbodenmatte Zusatzaufgaben ausführen (Drehungen, Sprünge, Rollen usw.).
- Den Ball mit den Händen über die Weichbodenmatte rollen (Schulung der Beweglichkeit).
- Über die Weichbodenmatte dribbeln. Dabei vorgegebene Finten einbauen.

Tipps und Korrekturen

- 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.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball aus dem gegnerischen Kleinkasten nehmen.