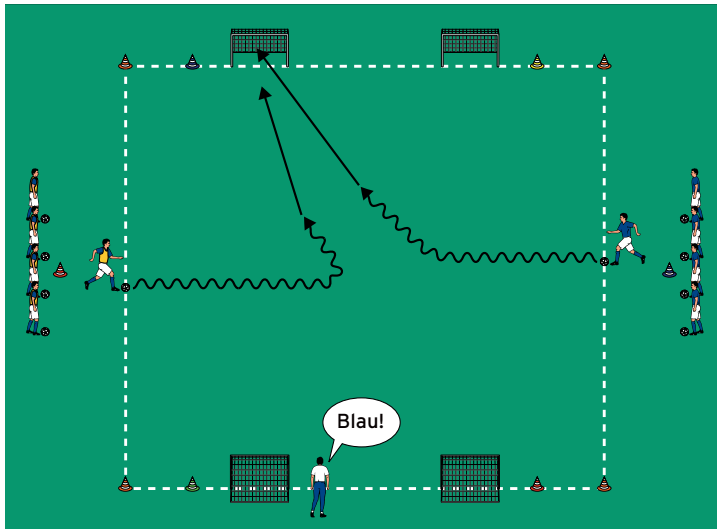


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

ORIENTIERUNGS-PASS

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 4 Minitoren errichten.
- ▶ Jedes Minitor mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- ▶ Neben dem Feld 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld.
- ▶ Sobald der Trainer eine Hütchenfarbe aufruft, passen die Spieler ins aufgerufene Minitor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Ins Minitor rechts/links neben dem aufgerufenen Minitor passen.
- ▶ Ins Minitor gerade/diagonal gegenüber dem aufgerufenen Minitor passen.
- ▶ Den Ball tragen und ins Minitor rollen.
- ▶ Den Ball tragen und durch die gegrätschten Beine nach hinten ins Minitor rollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchenfarbe erst aufrufen, wenn beide Spieler im Feld sind.
- ▶ Im Feld mit Ball immer bewegen.