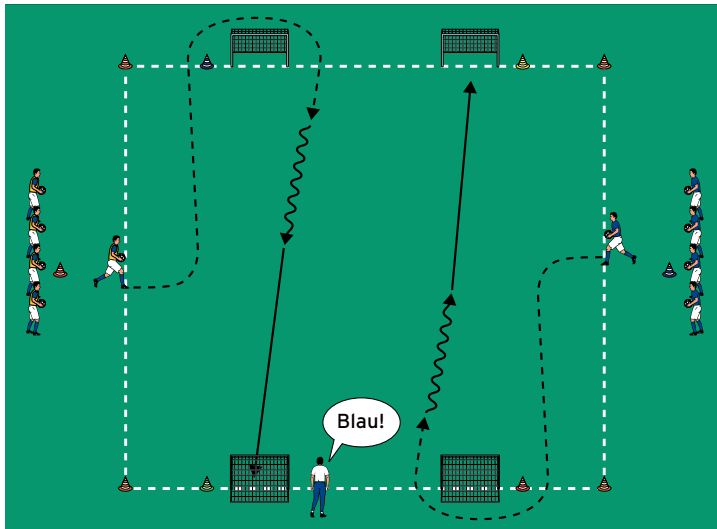


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

ORIENTIERUNGS-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Der Spieler eines Teams umläuft das aufgerufene Minitor und passt ins Minitor gegenüber.
- ▶ Der Spieler des anderen Teams umläuft das Minitor diagonal gegenüber und passt ins Minitor gegenüber.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Minitore rückwärts/seitwärts umlaufen.
- ▶ Den Ball ins Minitor rollen.
- ▶ Den Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten ins Minitor rollen.
- ▶ In ein anderes Minitor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Minitore immer von vorne aus dem Feld heraus einmal komplett umlaufen.
- ▶ Zunächst den Ball tragen und dann nach Umlaufen des Minitores im Feld fallen lassen.