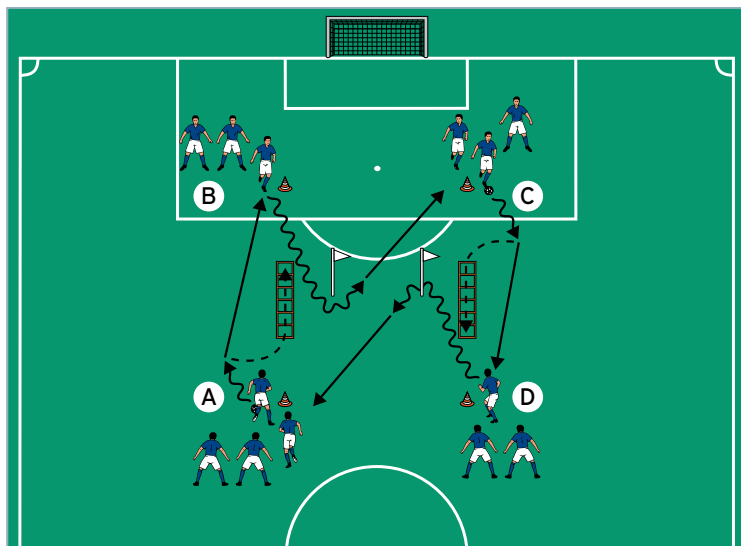


AUFWÄRMEN 1: Technik und Koordination I

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze einen Technik- und Koordinations-Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C dribbeln gleichzeitig los, passen zu B bzw. D und durchlaufen die Koordinationsleitern.
- B und D nehmen mit, umdribbeln die Wendehütchen und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei C bzw. A.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Verschiedene Laufaufgaben für das Durchlaufen der Koordinationsleitern stellen (z. B. verschiedene Kontaktzahlen, Sidesteps usw.).
- Die Spieler bei A und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben in der Koordinationsleiter möglichst exakt ausführen.
- Darauf achten, dass die Passgeber nach dem Umdribbeln der Wendestange das Standbein in Passrichtung setzen.
- Fehlende Koordinationsleitern durch ausgelegte Stangen oder Hütchen ersetzen.