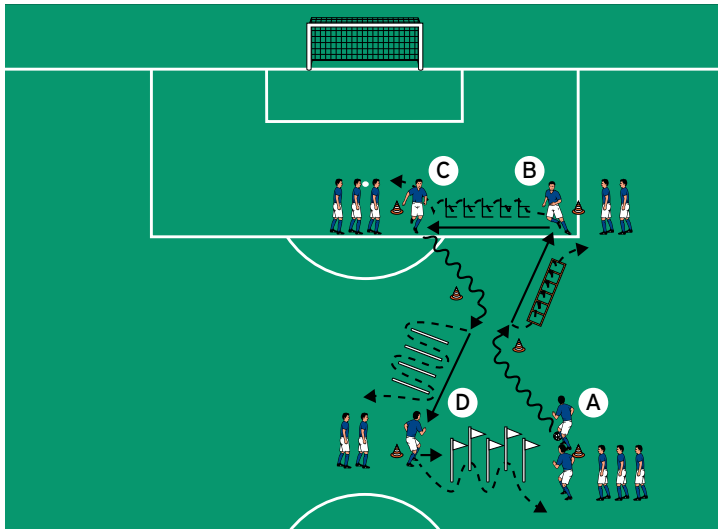


THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN MIT KOORDINATIVEN ELEMENTEN

ORGANISATION

- ▶ Einen 25 x 15 Meter großen Parcours mit Positionshütchen und Geschicklichkeitsstationen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt um das erste Wendehütchen und passt zu B.
- ▶ Anschließend durchläuft er die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C und überspringt die Minihürden.
- ▶ C dribbelt um das andere Wendehütchen und passt zu D.
- ▶ Danach läuft er durch die Stangen.
- ▶ D passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A und läuft dann im Slalom um die Stangen.
- ▶ Der nächste Spieler bei A startet den Ablauf erneut usw.
- ▶ Alle Passgeber rücken nach ihrer Geschicklichkeitsaufgabe im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Minihürden sowie die liegenden und stehenden Stangen umdribbeln und erst dann zur nächsten Station passen.
- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben in der Koordinationsleiter variieren (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 oder 3 Kontakte in jedem Zwischenraum usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben im Anschluss an die Zuspiele zur jeweils nächsten Position konzentriert und korrekt durchführen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.