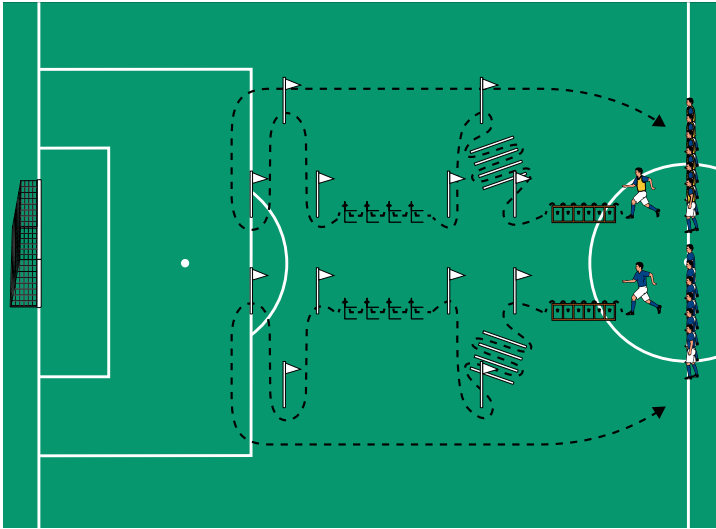


## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOORDINATIONS PARCOURS

##### ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie 2 Parcours mit Stangen, Koordinationsleitern und Minihürden errichten
- ▶ 2 Teams einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen nacheinander durch den Geschicklichkeitsparcours.
- ▶ Sie durchlaufen die Koordinationsleitern mit verschiedenen Aufgaben (z. B. 2 Kontakte, rückwärts usw.).
- ▶ Anschließend laufen sie um die Stangen (z. B. Seitsteps, vor-/rückwärts usw.), überspringen die Minihürden (z. B. ein-/beidbeinig) und laufen im Slalom um die Stangen.
- ▶ Anschließend laufen sie außen um die Parcours herum zur eigenen Gruppe zurück.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben in den Parcours variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren. Sie laufen frei im Mittelkreis umher und führen Übungen aus dem Lauf-ABC durch (z. B. Anfersen, Skippings usw.). Der Trainer ruft eine Zahl auf, die aufgerufenen Spieler starten durch den Parcours, kehren anschließend in den Mittelkreis zurück usw.
- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Mittelkreis umher. Auf das Trainerkommando lassen die aufgerufenen Spieler ihre Bälle liegen und laufen durch den Parcours.
- ▶ Den Ball in Vorhalte vor der Brust durch den Parcours tragen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Startaufstellung?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Koordinationsleitern zur Verfügung, alternativ Ringe oder weitere Stangen verwenden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler alle Laufaufgaben technisch einwandfrei durchführen.
- ▶ Die Bewegungen gegebenenfalls im Detail korrigieren.