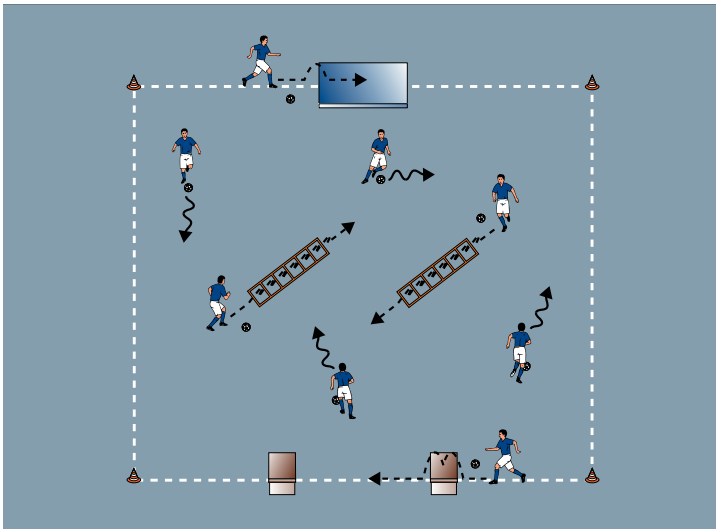


THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFGESCHICKLICHKEIT



AUFWÄRMEN 2:

LEITER-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleitern jetzt im Feld platzieren
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ An einem Hindernis stoppen sie den Ball mit der Sohle und überqueren dieses ohne Ball.
- ▶ Anschließend den Ball wieder mitnehmen und ein neues Hindernis andribbeln usw.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer überwindet zuerst alle Hindernisse?
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ An den Hindernissen vorbei passen und den Ball nach Überwinden des Hindernisses weiter mitnehmen.
- ▶ Die Hindernisse rückwärts/seitwärts überwinden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung kombiniert Technik- und Bewegungsaufgaben miteinander.
- ▶ Die Spieler verbessern die Ballkontrolle.
- ▶ Alle Spieler sind dauerhaft in Bewegung.