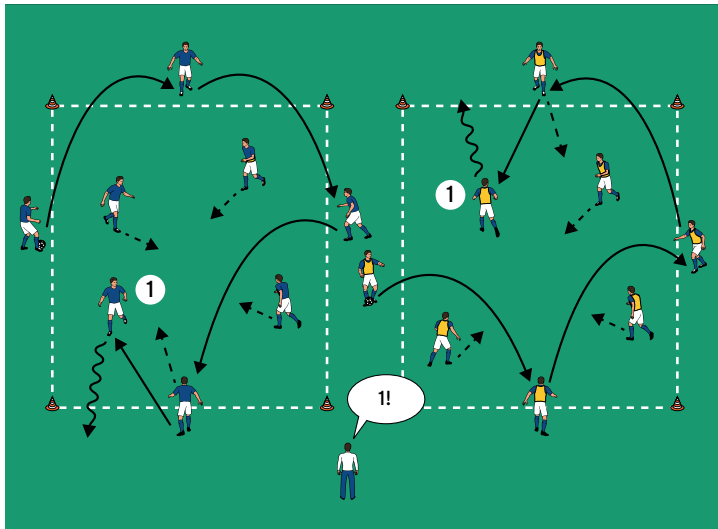


## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOORDINATIVE MITTE

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Feld 4 Passspieler und 3 Läufer benennen.
- ▶ Die Läufer nummerieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die Läufer bewegen sich ohne Ball im Feld und bauen verschiedene koordinative Elemente in die Bewegung ein.
- ▶ Die Passspieler jonglieren den Ball und passen sich volley zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wird der Ball aufgerufenen Läufer angespielt und der Passgeber übernimmt die Läufer-Rolle.

##### VARIATIONEN

- ▶ Alle Zuspiele erfolgen flach.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Die Gruppe, die die Aktion zuerst abschließt, erhält 1 Punkt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst keine Rückpässe spielen.
- ▶ Eine Aktion ist abgeschlossen, sobald der aufgerufene Läufer den Ball kontrolliert.