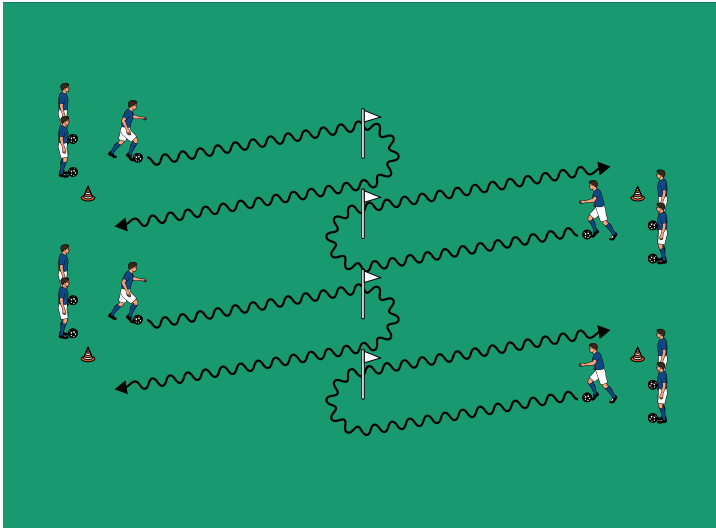


## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-STANGEN-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen und 4 Stangen gemäß Abbildung markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln um die linke Stange vor dem Starthütchen und zurück zum eigenen Starthütchen.

##### VARIATIONEN

- ▶ 2 Stangen umdribbeln und am Starthütchen gegenüber anstellen.
- ▶ 2 Stangen in Form einer 'Acht' umdribbeln und zum Starthütchen zurückkehren.
- ▶ Alle Stangen umdribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Erleichtern/Erschweren die Distanz der Stangen zueinander vergrößern/verkleinern.
- ▶ An den Stangen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ An den Stangen die Dribbelrichtung mit wenigen Kontakten ändern.