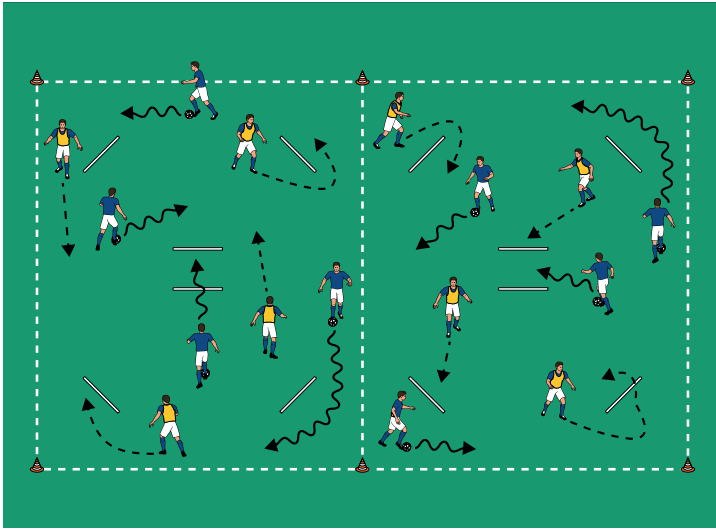


THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



AUFWÄRMEN 1

KREATIV-FELDER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In beiden Feldern Stangen nach dem gleichen Muster auslegen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Läufer und Dribbler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit bzw. ohne Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler sollen selbstständig die Stangen in die Bewegung einbauen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando werden die Bälle getauscht.

VARIATIONEN

- ▶ Schattenlauf: Jeder Spieler tut sich mit einem aus dem anderen Feld zusammen.
- ▶ Die Partner machen abwechselnd verschiedene Übungen vor bzw. nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Stangen kreativ nutzen.
- ▶ Hierbei sind keine Grenzen gesetzt.
- ▶ Die Spieler können den Ball auch mit der Hand prellen.