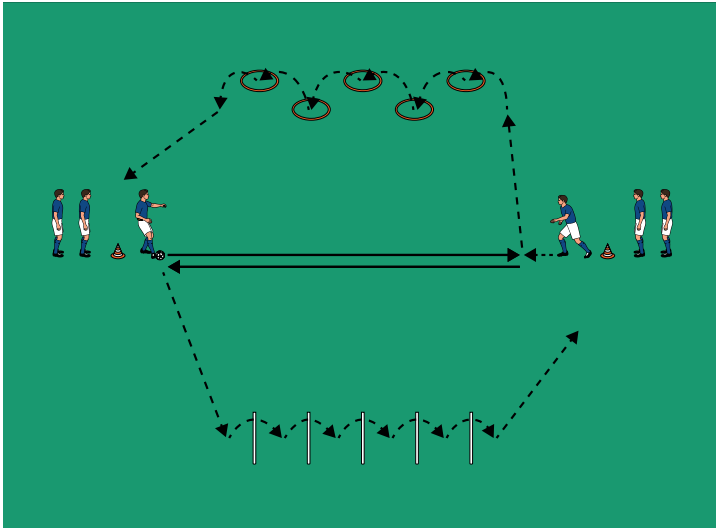


## THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

## PASSSPIEL UND KOORDINATION

### ORGANISATION

- ▶ Mit Stangen und Reifen (alternativ Hütchen) für je 6 bis 8 Spieler einen Parcours errichten (die Abbildung zeigt nur einen Aufbau).
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen einteilen und einander gegenüber postieren.
- ▶ Je Parcours 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt jeweils zum Gegenüber und läuft immer durch den rechten Parcours zur anderen Seite.
- ▶ Dabei mit verschiedenen Lauftaufgaben über die Reifen und Stangen laufen (z. B. im 2-Schritt-Rhythmus, in jedem Reifen 1 Schritt usw.).

### VARIATIONEN

- ▶ Im Wechsel mit links und rechts passen.
- ▶ Die Lauftaufgaben variieren (z. B. Hampelmann, rückwärts laufen, Einbein-Sprünge, Sidesteps, Skippings usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine saubere Ausführung der Laufvariationen achten (aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne, Armeinsatz usw.).
- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Übungen zur Koordinationsschulung sollten regelmäßig Teil des Aufwärmens sein!
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.