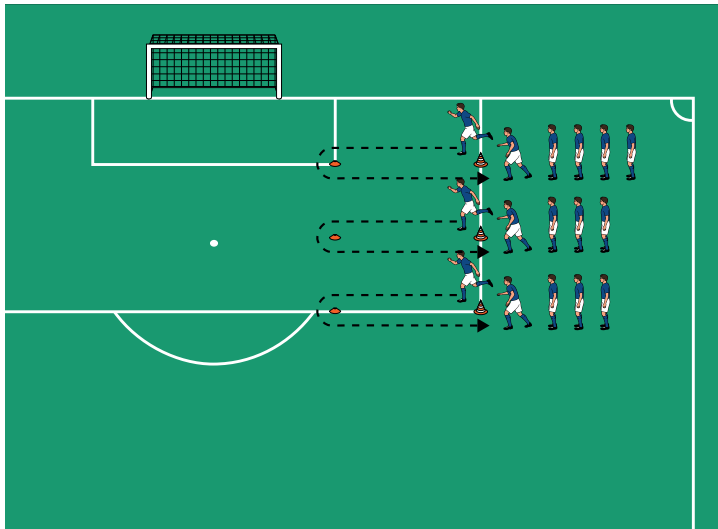


THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

MOBILISIEREN UND LAUF-ABC

ORGANISATION

- ▶ 3 Start- und 3 Wendehütchen in einem Abstand von 10 Metern aufstellen.
- ▶ Die Spieler in 3 Gruppen einteilen und in Reihen an den Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Gruppen laufen zu den Wendehütchen und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Auf ein Trainerkommando führen sie verschiedene Bewegungsaufgaben aus (Kniehebelauf, Sidesteps, Kreuzschritt, Skippings usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Mit Bällen verschiedene Dribbel-Aufgaben durchführen.
- ▶ Die Starthütchen entfernen und die Spieler auf 1 Startlinie postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Intensität kontinuierlich steigern.
- ▶ Vielfältige Bewegungsaufgaben erwärmen den gesamten Körper.
- ▶ Abwechslungsreiche Vorgaben fördern die Koordination.