

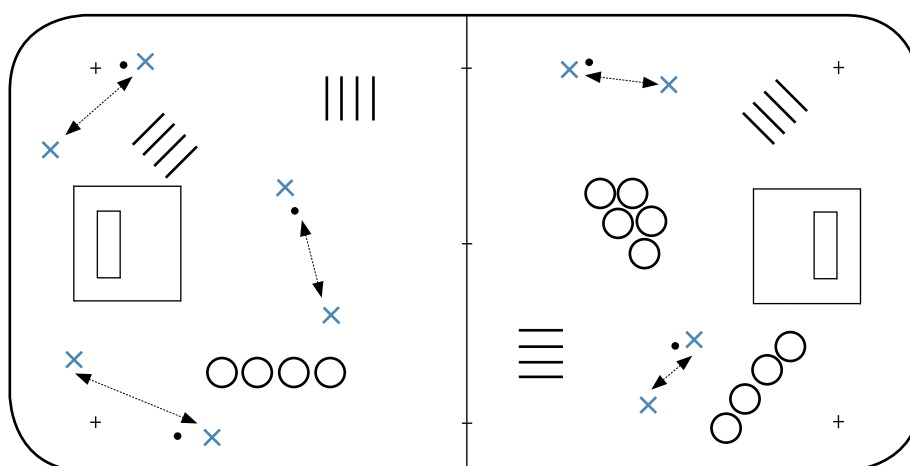


Aufwärmen     Hauptteil     Spielteil

## TECHNIK MIT ZUSATZAUFGABEN

### Thema/Ziel der Übung:

- > Aufwärmen
- > Technikübungen
- > Laufkoordination
- > Partnerarbeit



### ABLAUF

Die Spieler werden in 2er Gruppen mit je einem Ball aufgeteilt. Auf dem Spielfeld sind mehrere kurze Laufkoordinationsanlagen (Bsp. Reifen, Laufgitter/Unihockeystöcke, Hürden...) aufgebaut. Nach 3-5 Pässen muss abwechslungsweise ein Spieler eine Zusatzaufgabe (Laufkoordination) ausführen.

### VARIATION

Mögliche Vorgaben bei den Übungsanlagen (evt. pro Anlage eine andere Aufgabe):

- > Skipping
- > Beidbeinige/einbeinige Sprünge
- > Seitwärts versetzen
- > Seitliches verschieben (Slalom um die Stäbe/Stöcke)
- > ...

### TIPS UND KORREKTUREN

Auf die qualitative Ausführung der Laufkoordination achten!