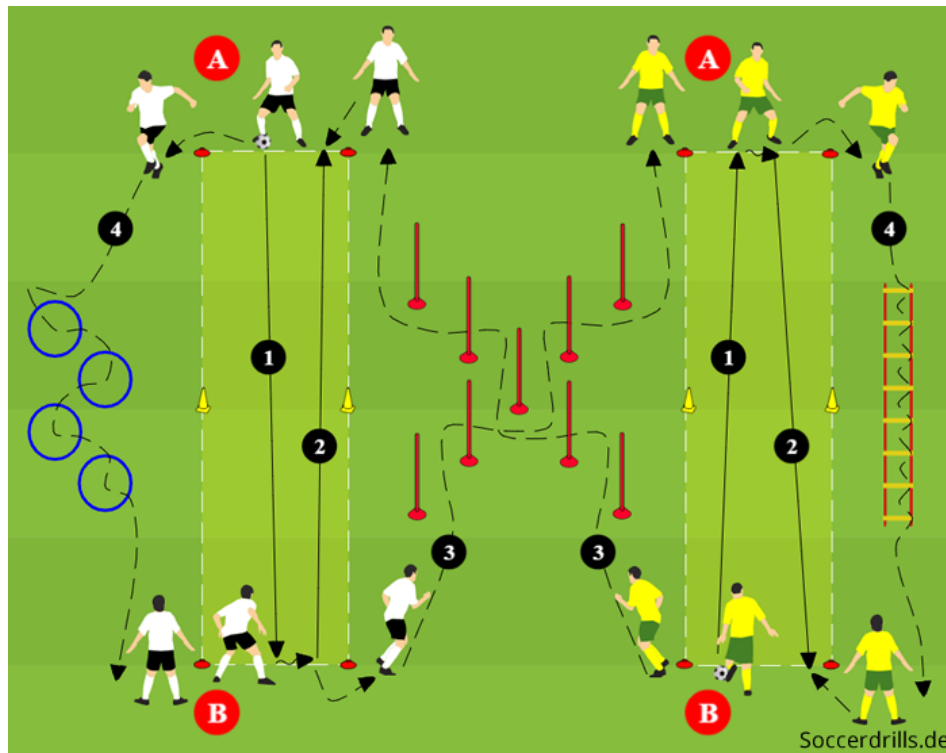


## Aufwärmen - 5-Gassen-Koordi



### Organisation:

- Materialien für unseren Beispielaufbau: 4 Reifen, 9 Stangen und eine Koordinationsleiter für die drei Koordinationsgassen. 8 Bodenmarkierungen und 4 Hütchen für die beiden Passgassen. Hinzu kommen 2 Spielbälle, Ersatzbälle liegen bereit.
- Am Anfang und am Ende der beiden Passgassen werden die Spieler gleichmäßig verteilt. Jeweils der erste Spieler am Anfang jeder Gasse hat einen Ball (in der Grafik = linke Seite bei A und rechte Seite bei B).

### Ablauf:

1. Die Spieler A passen durch die Hütchentore zu den Mitspielern B.
  2. Die Passempfänger kontrollieren die Pässe und passen zurück.
  3. Nach dem Passspiel starten die B-Spieler in die Zentrumsgasse und laufen im Slalom zwischen den Stangen hindurch, diagonal auf die anderen Feldseiten.
  4. Die A-Spieler starten nach ihren Pässen in die seitlichen Gassen, die Koordinationsleiter wird durchlaufen und auf der anderen Seite durch die Reifen gesprungen.
- Nach jedem Pass geht der Passgeber in eine Koordinationsgasse.

### Varianten:

- Unterschiedliche Lauf- und Sprungbewegungen in den Reifen und der Koordinationsleiter.
- Unterschiedliche Laufbewegungen in den Stangen (vorwärts, rückwärts, Sidesteps, etc.).
- Unterschiedliche Passtechniken.

### Trainertipps:

- Auf druckvolles Passspiel achten.
- Gute Technik geht vor Tempo.