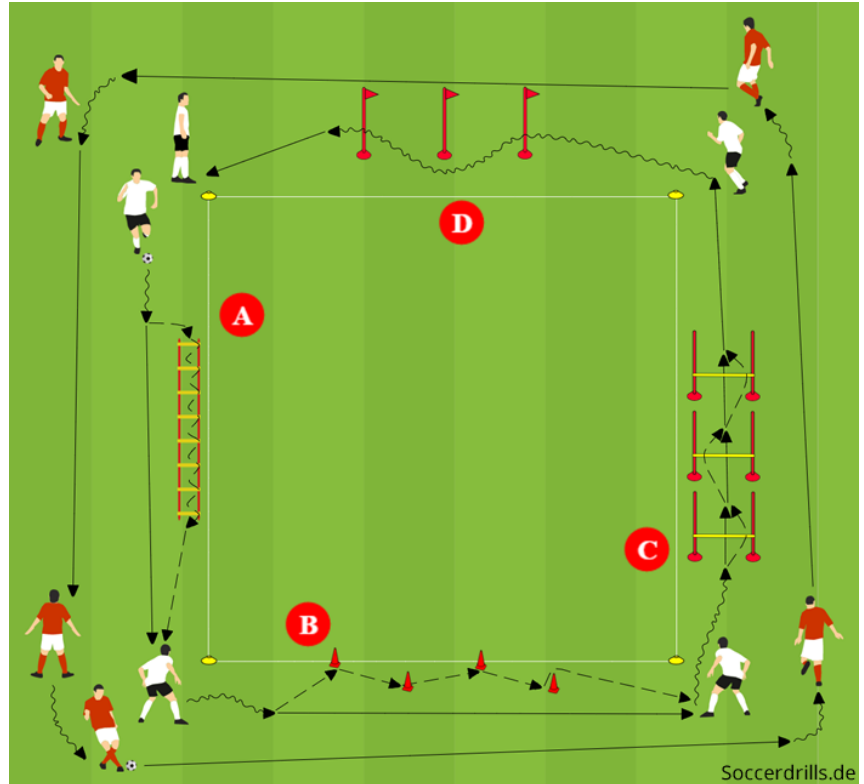


## Aufwärmen - Koordi-Teamquadrat

### Organisation:

- Materialien: 4 Bodenmarkierungen, 4 Hütchen, 3 Slalomstangen, eine Koordinationsleiter und 2 Bälle. Ersatzbälle sollten bereitliegen.
- Mit den Bodenmarkierungen wird ein Quadrat gekennzeichnet. Die Seitenlänge beträgt mindestens 16 Meter und ist abhängig vom Platzbedarf der geforderten koordinativen Aufgaben und dem Leistungsvermögen.
- An den Quadratseiten werden die Hilfsmittel für koordinativen Elemente aufgebaut (siehe Grafik).
- Am Quadrat postiert sich ein Team (Weiß), jede Ecke ist besetzt. Auf der Startposition (A) befinden sich mindestens zwei Spieler, der Startspieler hat einen Ball.



- Deutlich weiter vom Quadrat entfernt wird das zweite Team (Braun) postiert. Jede Ecke ist besetzt, an der Startposition (unten links) befinden sich mindestens zwei Spieler, der Startspieler hat einen Ball.

### Ablauf:

- Team Braun agiert passend ums Quadrat herum und hält dabei einen größeren Abstand zum Quadrat. Klappt dies nicht, markiere ein weiteres Quadrat zur Orientierung.
- Team weiß agiert ums Quadrat herum, auf jeder Seite wird eine koordinative Aufgabe absolviert, in der Grafik:
  - A. Der Startspieler dribbelt an und passt zum Mitspieler an die nächste Ecke. Anschließend durchquert er die Koordinationsleiter mit einer vorher festgelegten Bewegungsaufgabe.
  - B. Der Spieler kontrolliert den Ball und passt weiter zur nächsten Ecke. Anschließend läuft er im Zick-Zack zu den aufgestellten Hütchen, dabei wird jedes Hütchen mit einer Hand berührt.
  - C. Der Spieler kontrolliert den Ball und dribbelt zu den Hürden. Er passt unter jeder Hürde hindurch und überspringt diese. Nach übersprungener letzter Hürde passt er zum Mitspieler an der nächsten Ecke.
  - D. Der Passempfänger kontrolliert den Ball und dribbelt im Slalom zwischen den Stangen hindurch. Anschließend passt er zum nächsten Spieler der Startgruppe.
- Für beide Teams gilt: Die Spieler folgen immer ihrem Pass zur nächsten Position.
- Wettkampf: Der Trainer legt Passrunden fest, zum Beispiel 20. Team Braun muss schnellsten 20x das Feld umrunden, beginnend von der Startposition. Jeder Spieler aus Team Weiß zählt seine absolvierten koordinativen Aufgaben, nach den 20 Runden von Team Braun werden diese addiert. Anschließend tauschen die Gruppen die Aufgaben, welches Team sammelt die meisten Punkte?

### Varianten:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Bewegungsvarianten in den koordinativen Elementen.

### Trainertipps:

- Nutze geschickt die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel.
- Einfache Bewegungsaufgaben fordern.