



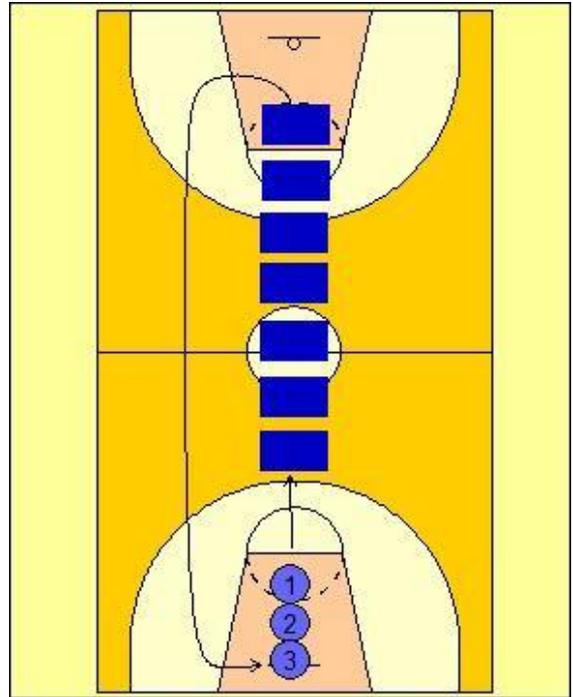
Koordination: Mattenlaufen

Spieleranzahl: egal

Benötigte Hilfsmittel: 6-7 Turmmatten

Übungsablauf:

- Auf der Korb- Korb- Linie werden 7 Matten in verschiedenen Abständen (40-70cm) hintereinander gelegt.
- An einer Seite stellen sich die Spieler in einer Reihe auf.
- Dann sollen die Spieler jeweils mit 3 Durchgängen folgende Abläufe durchführen:
 - jede Matte mit einem Fuß berühren
 - jeden Zwischenraum mit einem Fuß berühren
 - jede Matte mit 2 Füßen
 - je Zwischenraum ein Fuß, je Matte ein Einkontaktstopp (ersten Fuß im Zwischenraum wechseln)
 - Zweikontaktstopp im Zwischenraum, Einkontaktstopp auf der Matte (ersten Fuß im Zwischenraum immer wechseln)



Variation

- Verschiedene andere Abfolgen sind noch möglich

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Koordination
- Üben von Einkontakt- und Zweikontaktstopp

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Ausführung achten
- Geschwindigkeit steigern, um die Bewegungen zu automatisieren

Durchführung in Trainingsphase:

- Mittelteil (auf jeden Fall vorher aufwärmen)

Altersklassen:

- Ab U16 (U14 sind evtl. die Zwischenräume bzw. die Matten zu groß).

Enthält folgende Elemente:

- Koordination
- Einkontaktstopp
- Zweikontaktstopp