

Koordinationsleiter (Übungen 7-12)

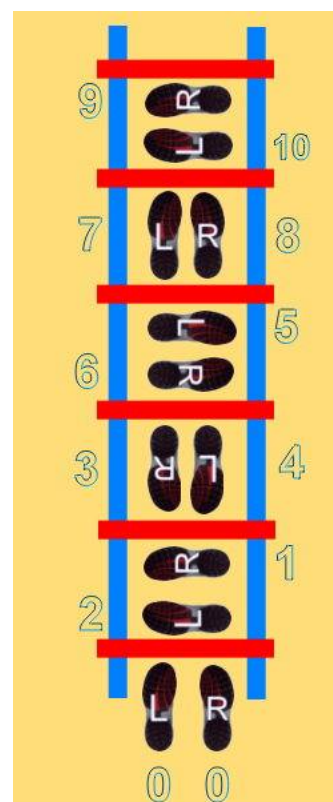
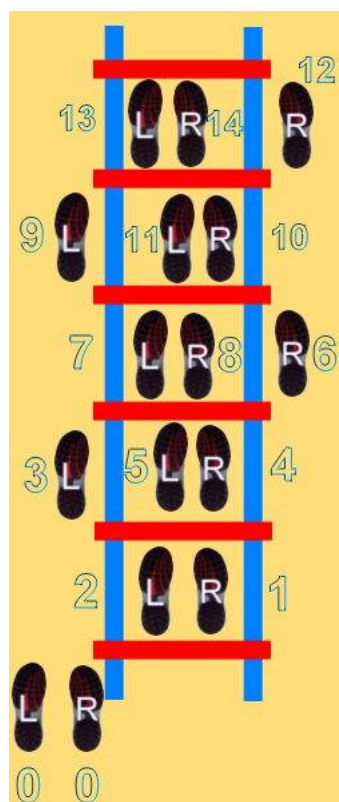
Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Für die Durchführung des Drills benötigt man eine Koordinationsleiter.

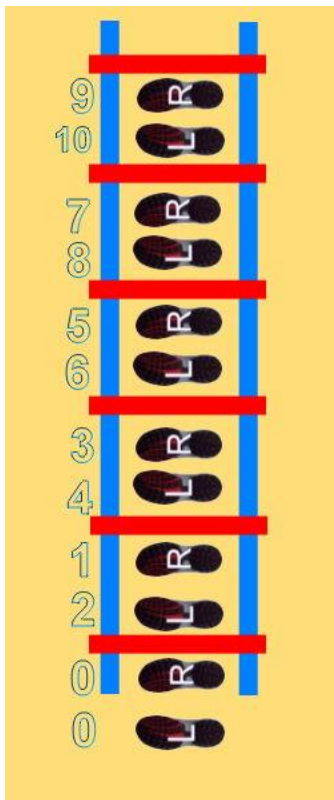
Jede Teilübung soll zunächst einmal langsam durchgeführt werden, um die Schrittfolge zu üben, und dann 2-3-mal mit steigender Geschwindigkeit durchgeführt werden. Wichtig ist eine korrekte Durchführung.

Übungsbeschreibung:

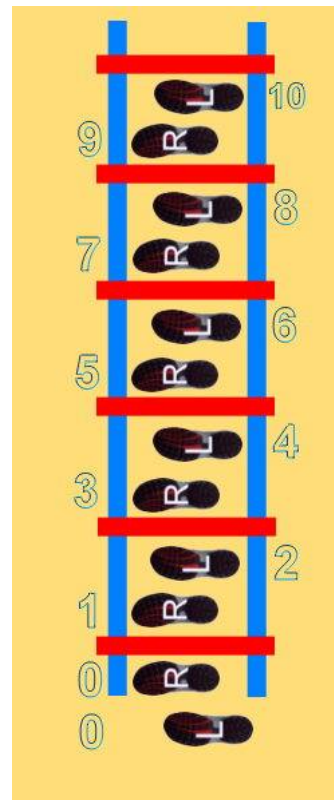
- Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor der Koordinationsleiter auf. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler genügend Abstand voneinander halten. Nach dem Ende der Leiter laufen die Spieler in langsamem Tempo (nicht gehen) außenherum zurück und stellen sich hinten an.

Steps in-out
Helicopter


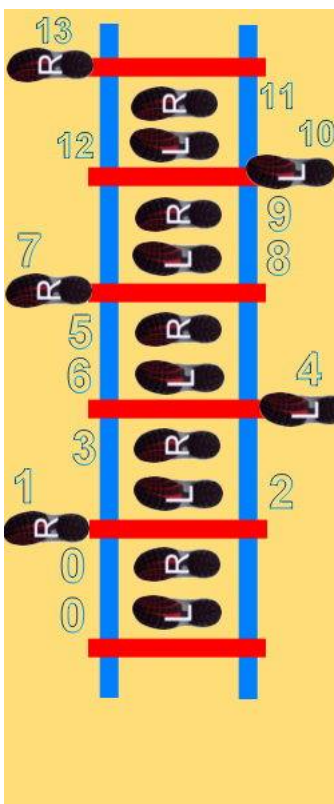
Double sidestep



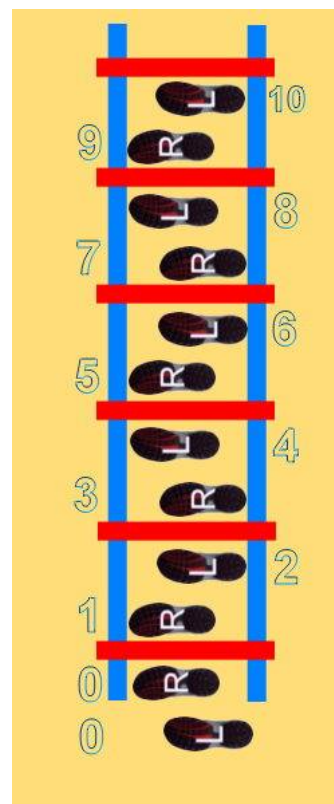
All-in cross



Cross out



Criss cross



Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X								X		