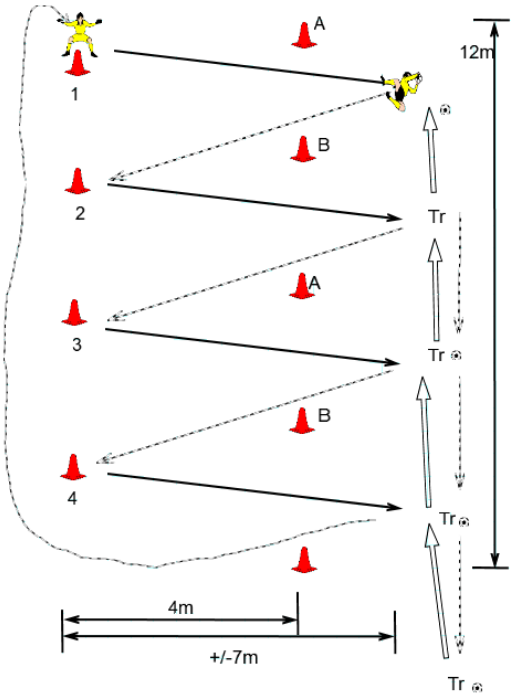
Thema: Gleitflug	**Anzahl: 5**	**Material:** Bälle, Kegel, Stöcke, Medizinball, Tor

Richtlinien und Coaching-Hinweise:

- Timing
- Landung
- Ballkontrolle
- Ausfallschritt

AUFWÄRMEN 10’	10’



Beschreibung:

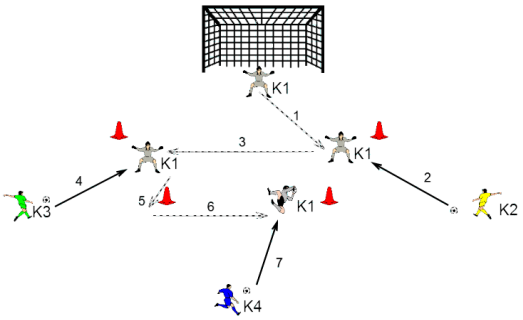
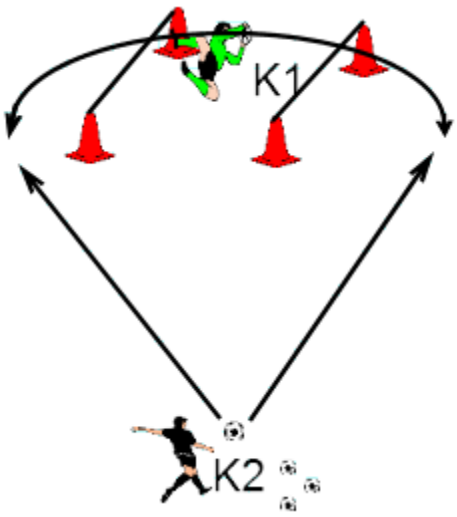
- K startet an Pion 1
- K erhält dann den Ball zwischen Bauer A und Bauer B
- K darf die imaginäre Linie zwischen den Spielsteinen A und B nicht überschreiten
- K beginnt seinen Sprung vor oder auf dieser Linie
- Nach der Ballannahme läuft K zu Spielfigur 2, berührt diese und so weiter, bis die gesamte Übung abgeschlossen ist

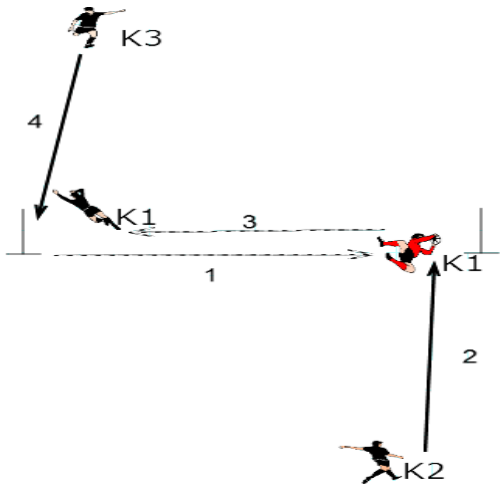
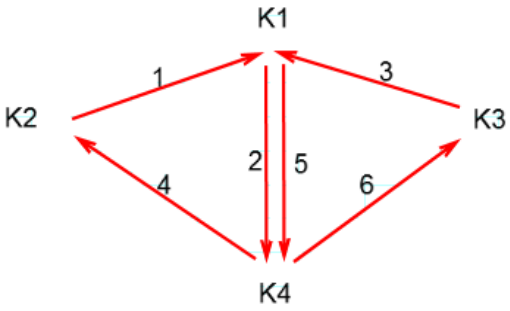
Variation:

- Seitlicher Fall
- Hechtsprung
- Abstände zwischen den Markierungen vergrößern
- Treppensteigen
- Werfen

Coaching:

- Timing
- Landungen
- Ballkontrolle
- Ausfallschritt

Zwischenform 1: 15'	
	**Beschreibung**: - K1 startet in Standardhaltung vom Ziel aus - K1 läuft zur ersten Phase (1) der Übung, Vorwärtssturz, der von K2 (2) eingeleitet wird - Läuft zur Phase 2 (3) - K1 erhält dort den Ball von K3 (4) und verarbeitet diesen ebenfalls mit einem Vorwärtsfall - K1 läuft um den Kegel herum zur Phase 3, wo der Ball (7) von K4 zugespielt wird, K1 verarbeitet diesen mit einem seitlichen Fall **Variation:** - L und R arbeiten - L, HH, H, Stoßball - Serien von 1x, 2x und 3x **Coaching**: - Hohes Tempo - Standardhaltung beibehalten - So lange wie möglich aufrecht bleiben - Ballkontrolle - RUFEN
ZWISCHENFORM 1: 15'	
	**Beschreibung:** - K1 beginnt nach jedem Ball im Sitzen - Beim Aufstehen wird der Ball über die zweite Brücke GEWORFEN - K1 nimmt den Ball mit einem Hechtsprung an - K1 wirft den Ball zurück - So weiter in Serien von 2x (L und R) bis 8x **Variation:** - Distanz vergrößern, indem man mit 1 Brücke beginnt und auf 3 oder vielleicht 4 Brücken erhöht - Tippen - L HH H Ball abprallen lassen - Reaktion auf den Ball, K sieht den Ball nicht wegfliegen (z. B. steht ein K zwischen den Brücken und dem Ballwerfer) **Coaching**: - Ausfallschritt (hier sehr wichtig, da man aus der Sitzposition startet) - Ganz ruhig, bei dieser Übung geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern um technisch perfekte Ballannahme und Falltechnik

ZWISCHENFORM 2: 10’	10’
	**Beschreibung:** - K1 steht zwischen zwei Pfosten, die so weit auseinander stehen wie ein normales Tor - K1 startet an einem Pfosten in Richtung des anderen Pfostens, wo ihm der Ball von K2 zugespielt wird - K1 rollt den Ball zurück zu K2 und dreht sich um, sodass er von diesem Pfosten zum anderen laufen kann, um dort von K3 angespielt zu werden - So umdrehen und x-mal wiederholen - Die Serien können zwischen 2 und 8 Mal wiederholt werden **Variation:** - L HH H Botsball **Coaching**: - Ballkontrolle - Guter Absprung - Landung
COOLING DOWN: 5’	
	**Beschreibung**: - K1 sitzt auf den Knien - K2 und K3 stehen links und rechts neben K1 - Für K1 steht K4 oder TR - 2 Bälle in der Übung - K2 wirft den Ball zu K1, der ihn mit der äußeren Hand zu K4 wirft; während dieser Bewegung nimmt K1 den nächsten Ball von K2 entgegen und wirft ihn mit der äußeren Hand zurück zu K4 - So weiter von links nach rechts - K1 tippt den Ball eigentlich nur zu K4 - K1 nimmt nur den Ball von K2 und K3 entgegen - K4 wirft den Ball immer wieder zurück zu K2 und K3 **Variation:** - Arbeiten mit dem Medizinball