

Stationstraining – Koordination

Material:

Bälle, Hütchen, Medizinbälle, Matten, Markierungsteller, Koordinationsleiter, Basketballkorb, Langbank

Organisation/Ablauf:

Es werden die nachfolgenden Stationen in der Halle aufgebaut und entsprechend der vorgegebenen Wiederholungszahl durchgeführt (Bild 1).

Station 1: „Lupfpass“

Material:

Ball

Organisation/Ablauf:

Klemme den Ball zwischen die Füße und lupfe ihn in die Hand (Bild 2). Anschließend spiele einen Pass gegen die Wand und lege den Ball kurz wieder ab.

Station 2: „Einbeinakrobatik“

Material:

Basketball, Reifen

Organisation/Ablauf:

Stehe auf einem Bein, etwa in drei Metern Abstand zur Wand. Spiele Pässe gegen die Wand, möglichst ohne den Ball fallen zu lassen (Bild 3).

Station 3: „Hüpfdreieck“

Material:

Drei Markierungsteller oder Hütchen

Organisation/Ablauf:

Laufe schnell zum Markierungsteller A und überspringe diesen zweimal (Bild 4). Anschließend laufe rückwärts zum Startteller, ehe du den benachbarten Teller B anläufst und zweimal überspringst.



Station 4: „Korbleiter“

Material:

Basketball, Koordinationsleiter oder Stäbe,
Basketballkorb

Organisation/Ablauf:

Laufe auf dem Hinweg mit zwei Kontakten durch die Koordinationsleiter und kreise dabei den Ball um die Hüfte. Versuche am Ende der Leiter einen Korberfolg zu erzielen (Bild 5). Laufe außen an der Leiter vorbei zum Startpunkt zurück.

Station 5: „Wechselsprungpass“

Material:

Ball, Langbank

Organisation/Ablauf:

Es wird eine Bank im Abstand von vier Metern zur Wand aufgestellt. Versuche Pässe gegen die Wand zu spielen und dabei Wechselsprünge an der Langbank auszuführen (Bild 6).

