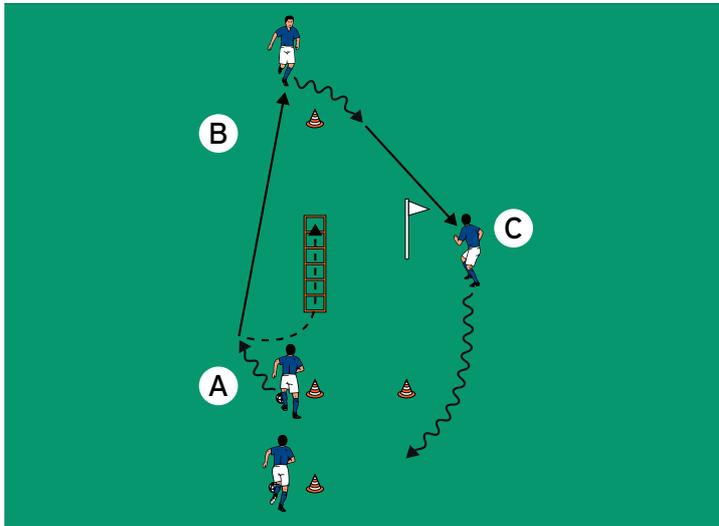


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 1:

TECHNIK UND KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ Mit 1 Koordinationsleiter, 1 Stange, 3 Start- und 1 Wendehütchen einen Technik- und Koordinations-Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C, der zum Wendehütchen an- und mitnimmt und zum nächsten Starthütchen dribbelt.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufaufgaben für das Durchlaufen der Koordinationsleiter stellen (z. B. verschiedene Kontaktzahlen, Sidesteps usw.).
- ▶ Der Spieler bei B muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ C passt nach dem Wendehütchen zu A, der ins Feld an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben in der Koordinationsleiter möglichst exakt ausführen.
- ▶ Immer auf den Fußballen laufen.
- ▶ Fehlende Koordinationsleiter durch ausgelegte Stangen oder Hütchen ersetzen.