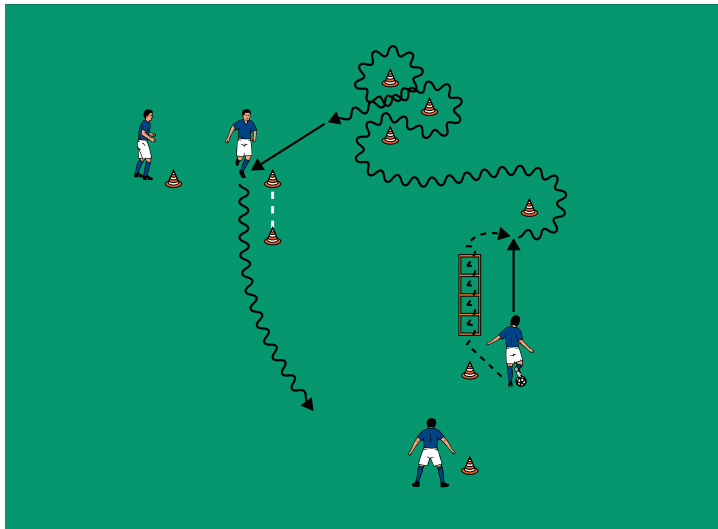


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 1:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Koordinations- und Dribbelparcours gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler vor der Leiter haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler passt entlang der Koordinationsleiter und durchläuft das Hindernis.
- ▶ Anschließend nimmt er den Ball mit und umdribbelt das Wendehütchen sowie den Parcours.
- ▶ Nach dem Dribbelparcours passt er zum Mitspieler, der zum Start an- und mitnimmt.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann im Dribbelparcours ist.

VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Zusatzaufgaben (z. B. Sidesteps mit 2 Kontakten, Rückwärts mit 1 Kontakt usw.) vorgeben.
- ▶ Die seitlich postierten Spieler bauen eine frei wählbare Finte in ihr Dribbling ein.
- ▶ Die Hütchen komplett umdribbeln.
- ▶ Den Aufbau des Dribbelparcours variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bewegungsausführung geht immer vor Bewegungstempo.
- ▶ Den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.