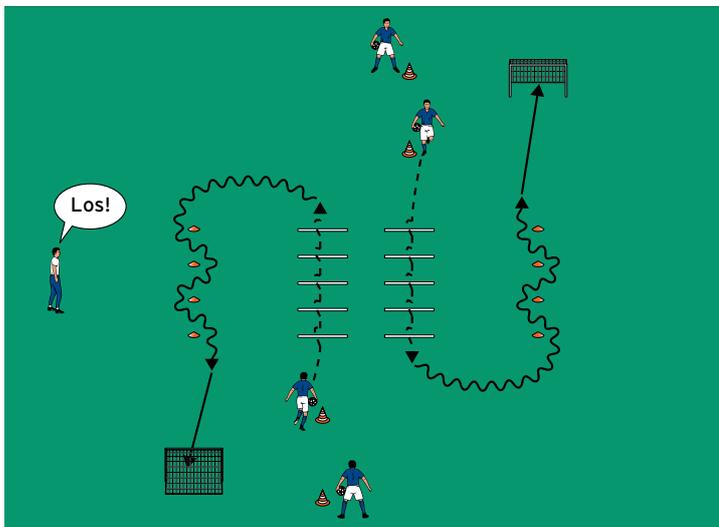


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 2:

STANGEN-LAUF-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Minitore gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal starten die ersten Spieler gleichzeitig mit Ball in der Hand über die Stangen.
- ▶ Dabei halten sie den Ball nach vorne.
- ▶ Anschließend dribbeln sie durch den Slalom und passen in die Minitore.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welches Duo erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Am Hütchenslalom vorbei passen und über die Hütchen springen.
- ▶ Den Ball über dem Kopf halten.
- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z.B. seitwärts laufen, die Stangen umlaufen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball in der Hand erschwert das Laufen.
- ▶ Koordinations- und Technikaufgaben stets kombinieren.
- ▶ Fehlende Minitore durch Hütchentore ersetzen.
- ▶ Die Spieler gegebenenfalls auf einer Seite trainieren lassen, dafür jedoch weitere Starthütchen mit dem entsprechenden Mindestabstand markieren.