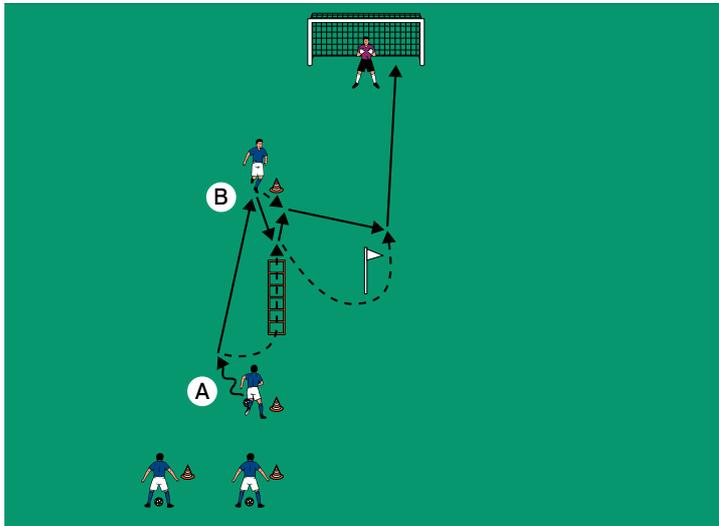


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 2:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Das Wendehütchen entfernen und 1 weiteres Starthütchen platzieren
- ▶ Alle Spieler bei Position A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend spielt B einen Doppelpass mit A, der danach die Stange umläuft.
- ▶ B passt in den Lauf von A, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position auf.

VARIATIONEN

- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z. B. Sidesteps mit 2 Kontakten, Sidesteps vorne/hinten über Kreuz usw.).
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?
- ▶ B spielt den letzten Pass per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein sauberes Passspiel achten und stets 'in den Ball gehen'!
- ▶ Bei der Vorlage zum Torabschluss auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Zielstrebig abschließen!