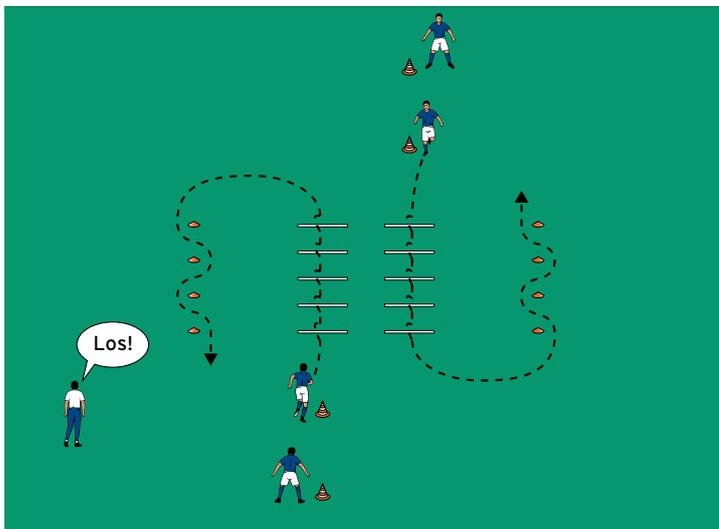


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 1:

STANGEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 x 5 Stangen hintereinander auslegen
- ▶ Seitlich je 4 Hütchen in Reihe aufbauen
- ▶ Vor den Stangen je 2 Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal starten die ersten Spieler gleichzeitig über die Stangen.
- ▶ Anschließend laufen sie im Slalom durch die Hütchen zurück.

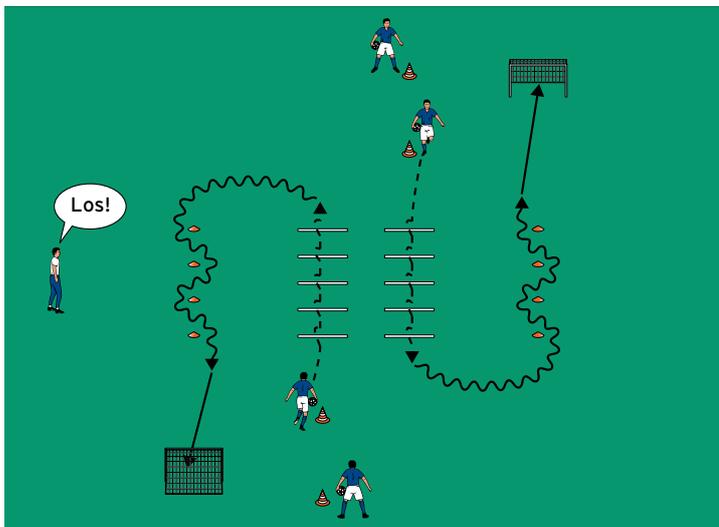
VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Einbeinige Sprünge absolvieren.
- ▶ Beideinige Sprünge.
- ▶ Seitwärts laufen.
- ▶ Jeder Spieler trägt 1 Ball in den Händen, den sie mittig des Stangenparcours mit dem Spieler der anderen Seite per Zuwurf tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn leichte Übungen auswählen.
- ▶ Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen.
- ▶ Die Spieler gegebenenfalls auf einer Seite trainieren lassen, dafür jedoch weitere Starthütchen mit dem entsprechenden Mindestabstand markieren.

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.

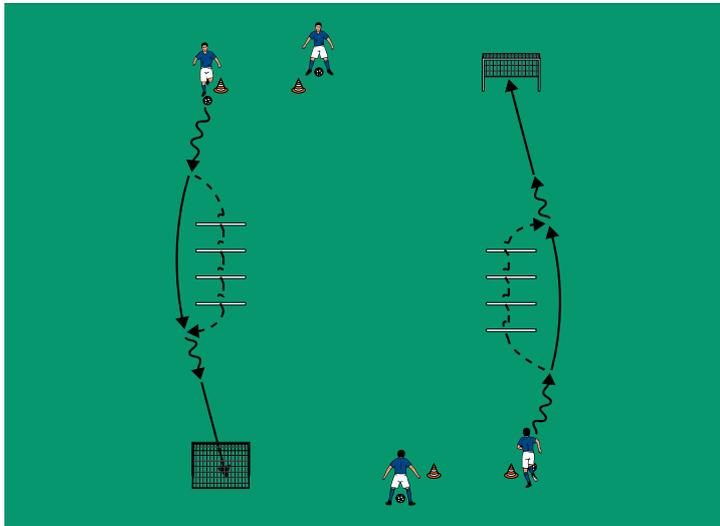
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 3:

STANGEN-LAUF-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchenparcours entfernen
- ▶ Die Stangenparcours sowie die Starthütchen mittig vor die Tore platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, passen an den Stangen vorbei und überlaufen diese.
- ▶ Anschließend schießen sie auf die Minitore ab.
- ▶ Nach dem Torschuss auf der anderen Seite anstellen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: 2 Teams bilden. Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ Wettbewerb III: Tore mit dem 'schwachen' Fuß zählen doppelt. Welcher Spieler erzielt zuerst 6 Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Über die Stangen lupfen.
- ▶ Ohne Ball die Stangen überlaufen und anschließend ein Zuspiel vom Mitspieler am Starthütchen fordern.
- ▶ Die Stangen umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Abstände dem Leistungsniveau anpassen. Nicht aus zu geringer Entfernung schießen.
- ▶ Mit Stangen immer neue Bewegungsaufgaben stellen.