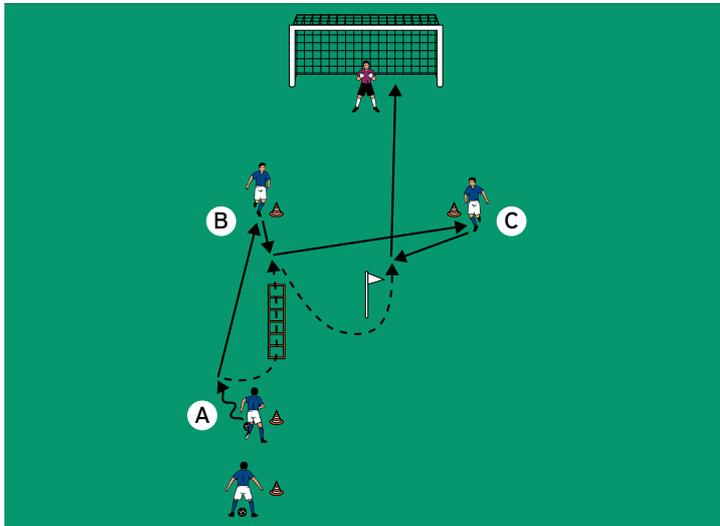


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 3:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Ein weiteres Positionshütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend spielt B zu A, der auf C weiterleitet und danach die Stange umläuft.
- ▶ C legt auf A ab, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Weiterführung von Durchgang I. Welcher Spieler übertrifft seine Anzahl an Treffern aus dem ersten Durchlauf?
- ▶ Wettbewerb III: 2 Teams bilden. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ C legt hoch zum Torabschluss auf.
- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z. B. einbeinige Sprünge rechts/links, beidbeinige Sprünge usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls ein 'Balldepot' bei Position A anlegen, um Wartezeiten zu minimieren.
- ▶ Auf präzise und stramme Zuspiele achten.
- ▶ Die Passempfänger sollen jeweils in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.