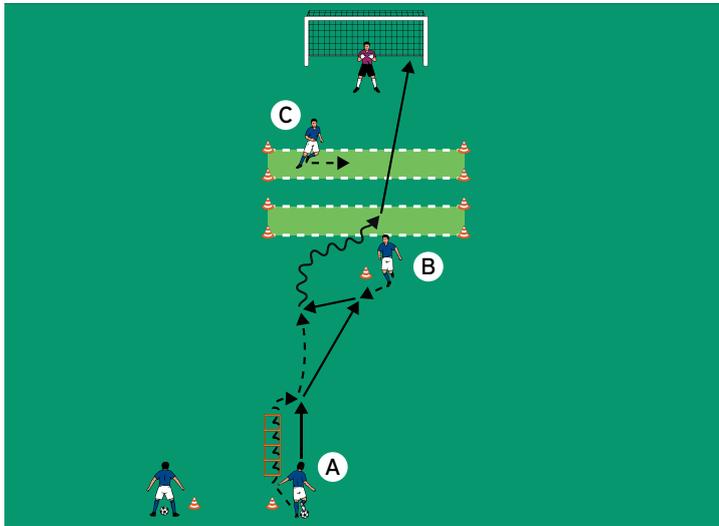


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 3:

PASSIVES 1 GEGEN 1 MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Den Dribbelparcours und das Wendehütchen entfernen
- ▶ Vor dem Tor 2 Zonen mit Zwischenraum (für den Mindestabstand) markieren
- ▶ Das Positionshütchen B vor die Zonen platzieren
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A passt entlang der Koordinationsleiter und durchläuft das Hindernis.
- ▶ Anschließend nimmt er den Ball mit, spielt einen Doppelpass mit B und dribbelt in die Zone.
- ▶ Von dort versucht A, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ C agiert als 'Verteidiger' und versucht, den Torschuss innerhalb seiner Zone zu stören bzw. blocken.
- ▶ 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: Welcher 'Verteidiger' kassiert die wenigsten Treffer?
- ▶ Die Zonen verkleinern/vergrößern.
- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z. B. 2 vor und 1 zurück, beidbeinige Sprünge usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls ein 'Balldepot' bei Position A anlegen, um Wartezeiten zu minimieren.
- ▶ Auf eine enge Ballführung und hohes Tempo im Dribbling achten.
- ▶ Als Angreifer mithilfe von Finten ein offenes 'Schussfenster' erspielen.
- ▶ Als 'Verteidiger' stets zwischen Ball und Tor bleiben und dem Torhüter so beim Entschärfen des Torschusses unterstützen.