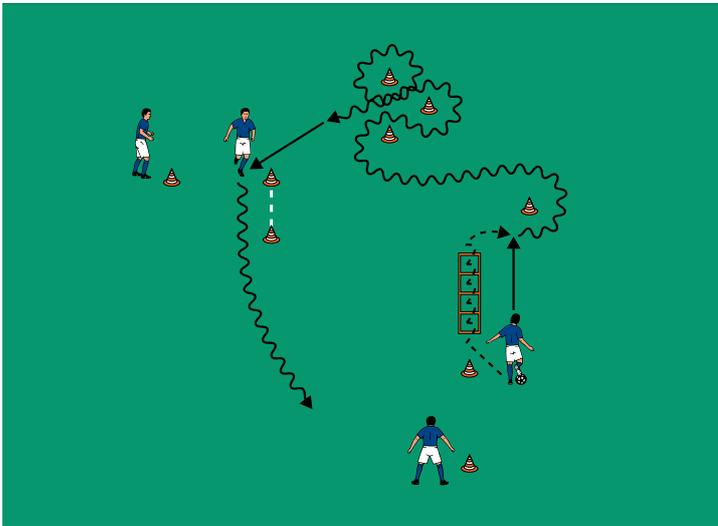


## THEMA: KOORDINATION



### TRAININGSFORM 1:

## KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Einen Koordinations- und Dribbelparcours gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler vor der Leiter haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler passt entlang der Koordinationsleiter und durchläuft das Hindernis.
- ▶ Anschließend nimmt er den Ball mit und umdribbelt das Wendehütchen sowie den Parcours.
- ▶ Nach dem Dribbelparcours passt er zum Mitspieler, der zum Start an- und mitnimmt.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann im Dribbelparcours ist.

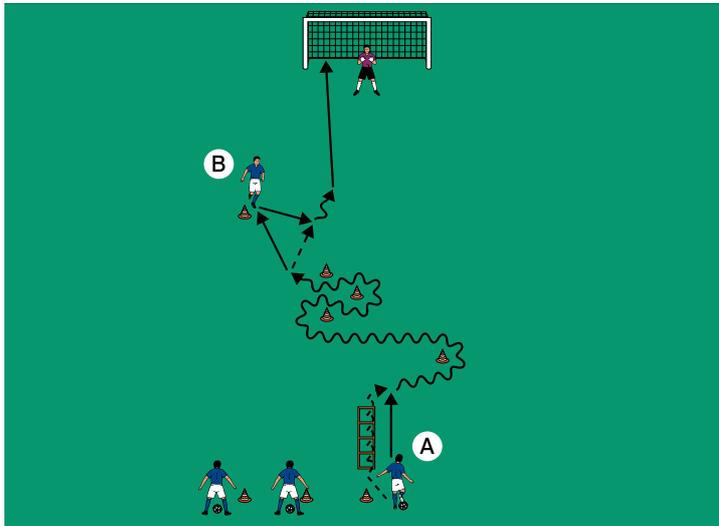
### VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Zusatzaufgaben (z. B. Sidesteps mit 2 Kontakten, Rückwärts mit 1 Kontakt usw.) vorgeben.
- ▶ Die seitlich postierten Spieler bauen eine frei wählbare Finte in ihr Dribbling ein.
- ▶ Die Hütchen komplett umdribbeln.
- ▶ Den Aufbau des Dribbelparcours variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bewegungsausführung geht immer vor Bewegungstempo.
- ▶ Den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.

## THEMA: KOORDINATION



### TRAININGSFORM 2:

## KOORDINATION - PASSEN - TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Die seitlichen Hütchen entfernen und 2 weitere Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler auf die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler bei A Bälle haben

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A passt entlang der Koordinationsleiter und durchläuft das Hindernis.
- ▶ Anschließend nimmt er den Ball mit und umdribbelt das Wendehütchen sowie den Parcours.
- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Spieler rücken eine Position weiter.

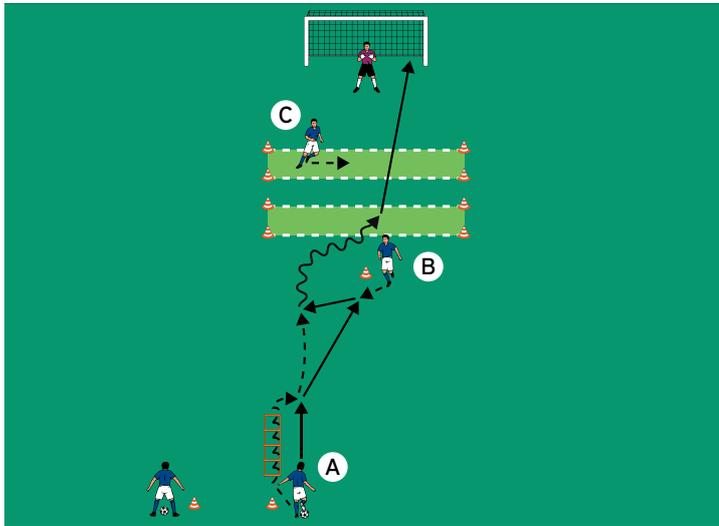
### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Tore nach Direktschuss zählen doppelt. Welcher Spieler erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ A spielt einen Flugball zu B und durchläuft die Hindernisse.
- ▶ B spielt den letzten Pass per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Nach dem Doppelpass spielt A zu B, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchen eignen sich auch Stangen als Markierung.
- ▶ Bei der Vorlage zum Torabschluss auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Die Torschüsse platziert abschließen.

## 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.