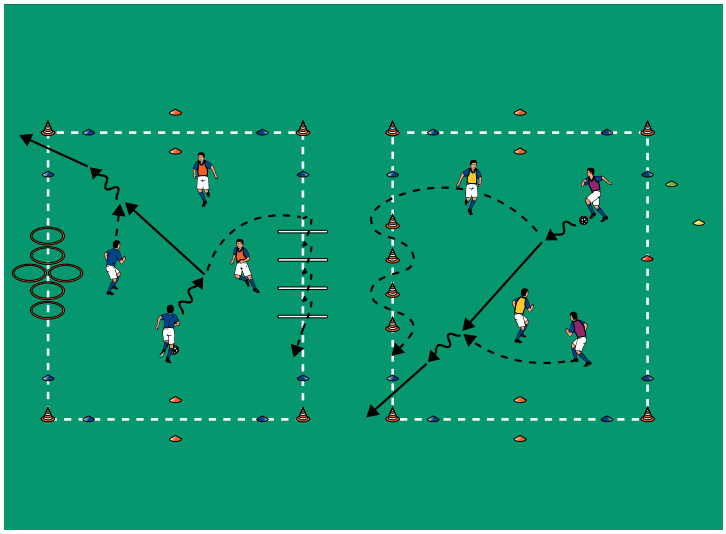
THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

2-GEGEN-2-PARCOURS-SPIEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Hütchentore in den Ecken der Felder errichten
- 4 Teams einteilen
- Pro Feld 2 Teams

ABLAUF

- 2 gegen 2 auf alle Eckentore.
- Nach einem Treffer läuft ein Spieler des erfolgreichen Teams über bzw. durch ein Hindernis seiner Wahl.
- Das Spiel läuft währenddessen weiter.

VARIATIONEN

- 3 gegen 3.
- Auf je 2 Tore angreifen.
- Auf ein Trainerkommando bestimmte Hindernisse überwinden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Koordinationstraining mit Spielformen kombinieren.
- Parcours in Spielformen weiter nutzen.
- Weit entfernte Tore fördern das Zusammenspiel.