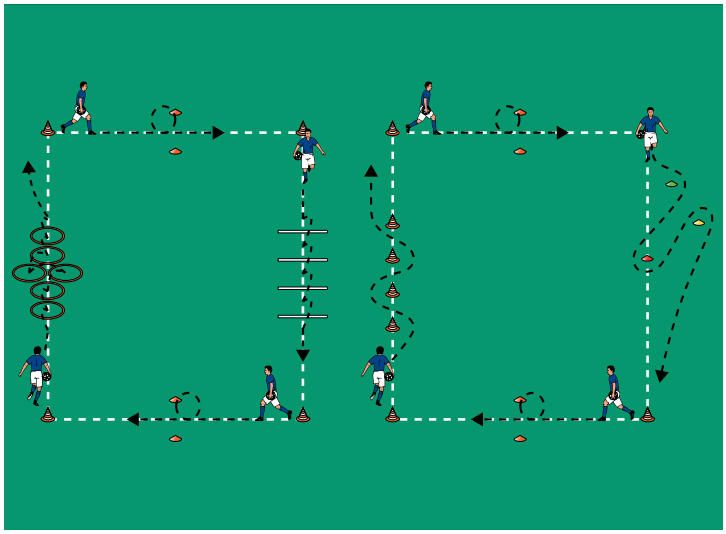
THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

PRELL-BEWEGUNGS-PARCOURS

ORGANISATION

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- An den Seitenlininen 6 Reifen, 4 Stangen, 4 Hütchentoren und 2 Slaloms gemäß Abbildung errichten
- Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- Die Spieler prellen wahlweise im oder gegen den Uhrzeigersinn um das Feld und führen Bewegungsaufgaben aus.
- Sie laufen durch den Slalom, über die Reifen und Stangen, springen über die Hütchen und führen in den Hütchentoren eine Rolle vorwärts aus.
- Auf ein Trainerkommando die Felder wechseln.

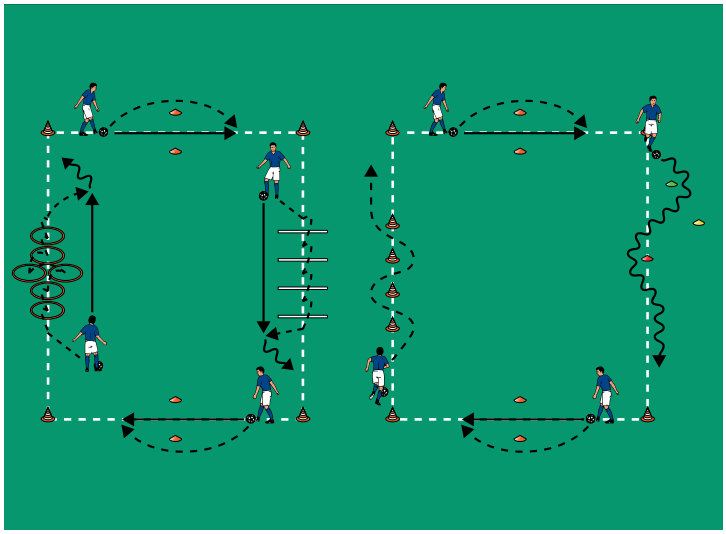
VARIATIONEN

- Den Ball jonglieren.
- Rückwärts laufen.
- Die Rolle rückwärts oder seitwärts ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Bewegungsparcours sorgen für viele Aktionen.
- Bewegungsaufgaben oftmals mit Ball stellen.

THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-PARCOURS

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- Die Spieler dribbeln um das Feld, passen durch die Tore und überwinden die Hindernisse.
- Sie dürfen die Dribbelrichtung und die Art und Weise des Überwindens der Hindernisse frei bestimmen.
- Auf ein Trainerkommando das Feld wechseln.

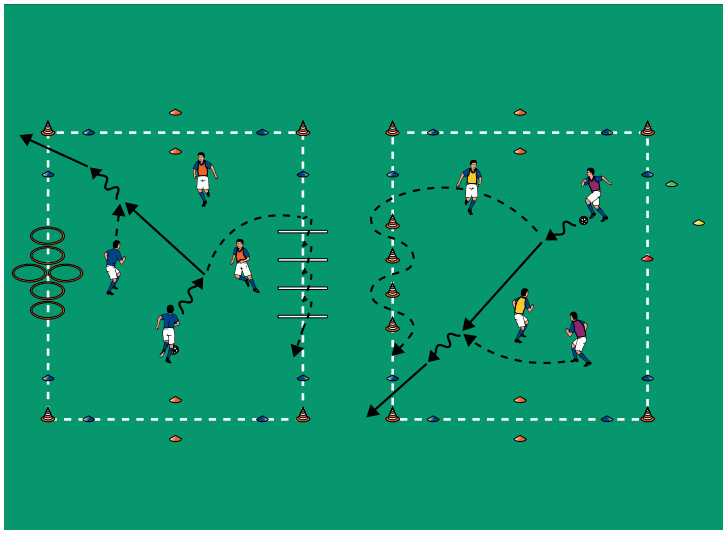
VARIATIONEN

- Wettbewerb: 1 Punkt pro Hindernis. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?
- Den mehrfarbigen Slalom in vorgegebener Farbfolge durchdribbeln.
- Nach jedem Hindernis den Dribbelfuß wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Dribbeln mit Koordinationsaufgaben verbinden.
- Den Kindern stets Freiheiten und Wahlmöglichkeiten einräumen.
- Kleine Wettbewerbe motivieren die Kinder.

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.

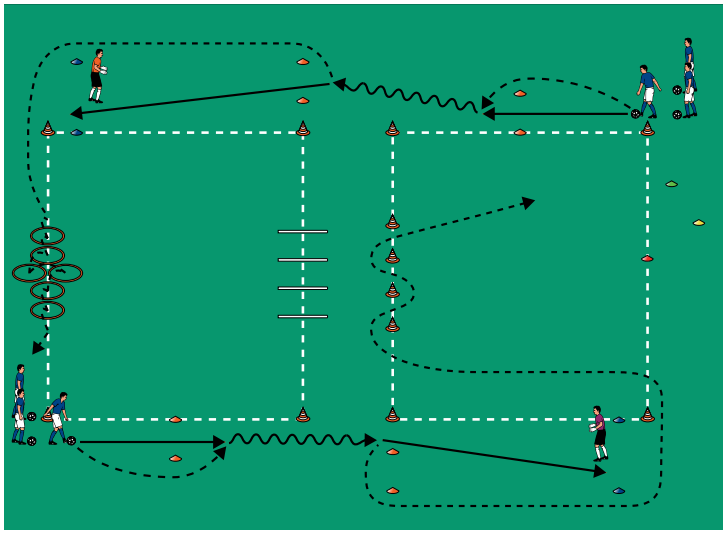
VARIATIONEN

- 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.

THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-PARCOURS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- 6 Hütchentore gemäß Abbildung markieren
- 2 Torhüter benennen, die die breiten Hütchentore besetzen
- Die Spieler mit Bällen an den äußeren freien Eckhütchen postieren

ABLAUF

- Die Spieler passen durch das jeweils erste Hütchentor, umlaufen dieses und schließen vor den nächsten Hütchentor (Schusslinie) auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend wechseln sie auf die andere Seite und überwinden dabei ein Hindernis.

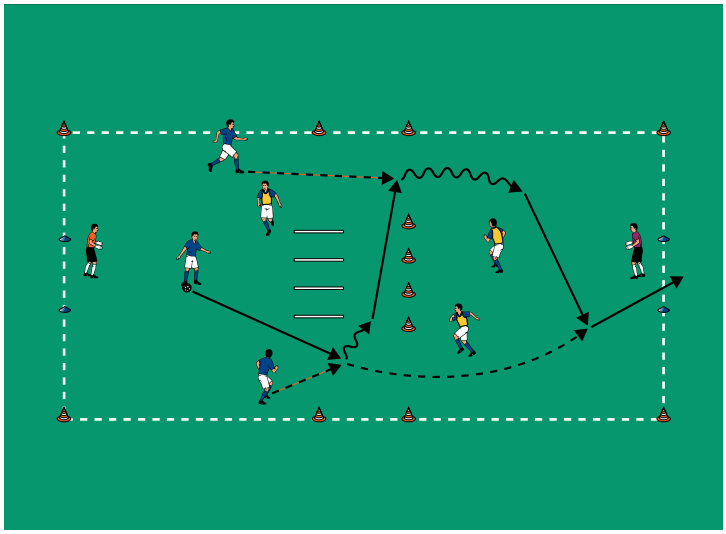
VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt zuerst 8 Treffer?
- 2 Teams bilden: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- Abwechselnd mit rechts/links schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Torschuss durch viele Ballaktionen schulen.
- Auf kurze Wartezeiten achten.
- Den Parcours für Zusatzaufgaben nutzen.

THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

PARCOURS-SPIEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder verbinden und die Hütchentore sowie die Hindernisse an den Grundlinien entfernen
- Auf den Grundlinien Hütchentore errichten
- 2 Teams bilden
- 2 Torhüter besetzen die Hütchentore

ABLAUF

- 3 gegen 3 auf die Hütchentore.
- Auf ein Trainerkommando überqueren alle Spieler ein Hindernis ihrer Wahl.

VARIATIONEN

- 4 gegen 4 ohne Torhüter.
- Die Reifen und Stangen als Tore nutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Parcours auch im Abschlussspiel nutzen.
- Im Training möglichst wenig umbauen.
- Die Entscheidungsfreiheit der Kinder fördern.