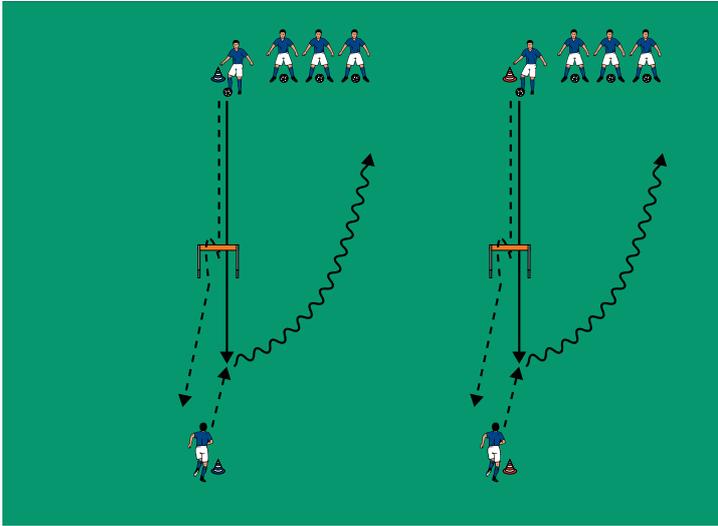


THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



AUFWÄRMEN 1:

HÜRDEN-PASS-SPRUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Hürden nebeneinander errichten.
- ▶ Vor jeder Hürde ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Je 1 Spieler hinter jeder Hürde postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch die Hürde zum Spieler gegenüber, überspringt die Hürde und läuft dem Pass nach.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt an der Hürde vorbei zum Starthütchen.

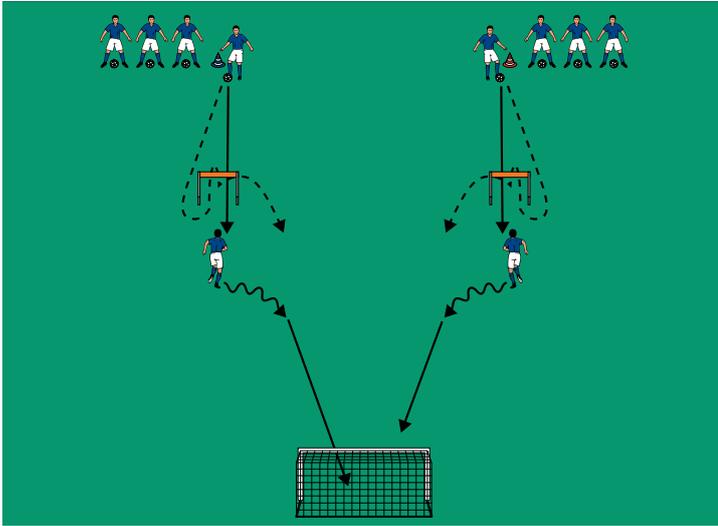
VARIATIONEN

- ▶ Mit rechts/links passen und mit rechts/links abspringen.
- ▶ Beidbeinig abspringen.
- ▶ Die Hürden in Form einer 'Acht' überwinden, dabei jeweils mit dem hürdenfernen Bein abspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hürden überspringen, nicht überlaufen.
- ▶ Die Höhe der Hürden dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



AUFWÄRMEN 2:

HÜRDEN-PASS-SPRUNG: WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und -organisation beibehalten.
- ▶ 30 Meter vor den Hürden 1 Tor aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch die Hürde zum Spieler gegenüber, überspringt die Hürde von hinten und läuft dem Pass nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum Tor mit und schließt ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

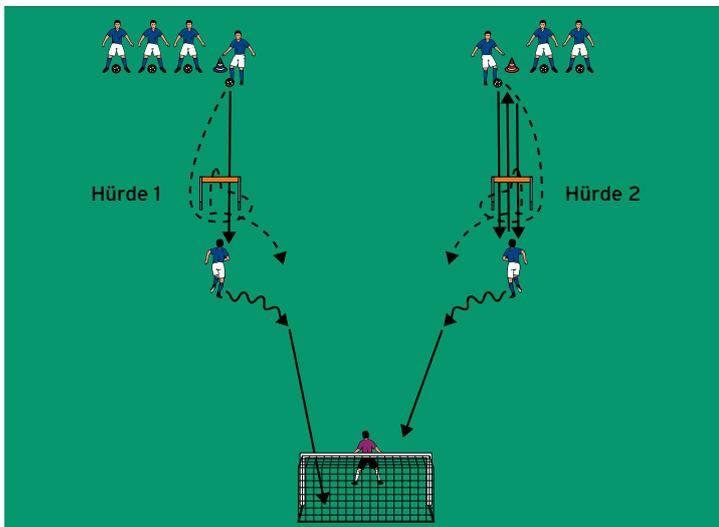
VARIATIONEN

- ▶ Die Hürde rechts umlaufen und mit rechts abspringen.
- ▶ Die Hürde links umlaufen und mit links abspringen.
- ▶ Ein Hütchen in der Tormitte aufstellen und jeder Gruppe eine Torhälfte zuweisen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Durchgänge stets parallel starten.
- ▶ Punkte nur bei korrektem Überspringen der Hürde vergeben.

THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



HAUPTTEIL 1

HÜRDEN-PASS-SPRUNG: TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Einen Torhüter im Tor postieren.

ABLAUF

- ▶ An einer Hürde (hier 'Hürde 1') passt der erste Ballbesitzer durch die Hürde zum Spieler gegenüber, umläuft dann die Hürde, überspringt diese von vorne und läuft dem Pass nach.
- ▶ An der anderen Hürde (hier 'Hürde 2') spielen sie zunächst 3 Pässe durch die Hürde, ehe der 'Startspieler' die Hürde umläuft und diese von vorne überspringt.
- ▶ Die Passempfänger vor dem Tor nehmen die Bälle zum Torschuss mit.
- ▶ Nach jedem Torschuss an der anderen Hürde anstellen.

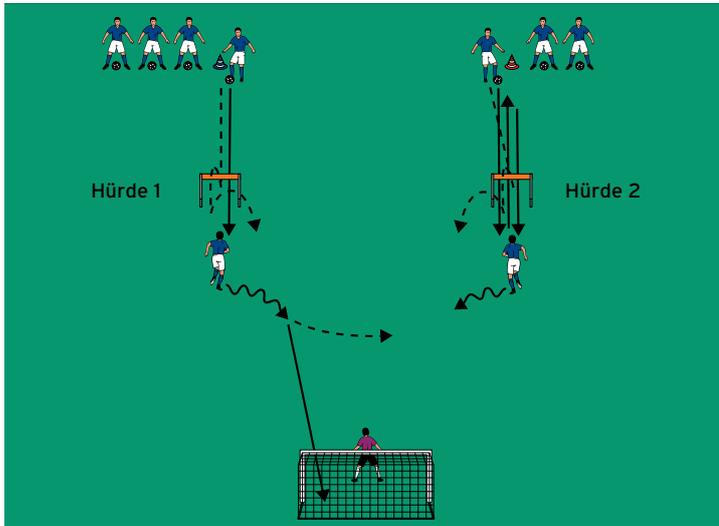
VARIATIONEN

- ▶ Die Hürde rechts umlaufen und mit rechts abspringen.
- ▶ Die Hürde links umlaufen und mit links abspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang gemeinsam starten.
- ▶ Möglichst mit dem zweiten Ballkontakt auf das Tor abschließen.
- ▶ Als Trainer auf korrektes Umlaufen und Überspringen der Hürden achten.

THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



HAUPTTEIL 2

HÜRDEN-PASS-SPRUNG: SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ An 'Hürde 1' passt der Ballbesitzer durch die Hürde zum Spieler gegenüber, überspringt und durchkriecht die Hürde und läuft vor das Tor.
- ▶ Der Passempfänger schießt auf das Tor ab und wird anschließend gemeinsam mit seinem Mitspieler zum Verteidiger.
- ▶ An 'Hürde 2' passen die Spieler zunächst 3-mal durch die Hürde, ehe der 'Startspieler' die Hürde überspringt und durchkriecht und seinem Ball nachläuft.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum Tor an und greift zusammen mit seinem Mitspieler im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die beiden Hürden.

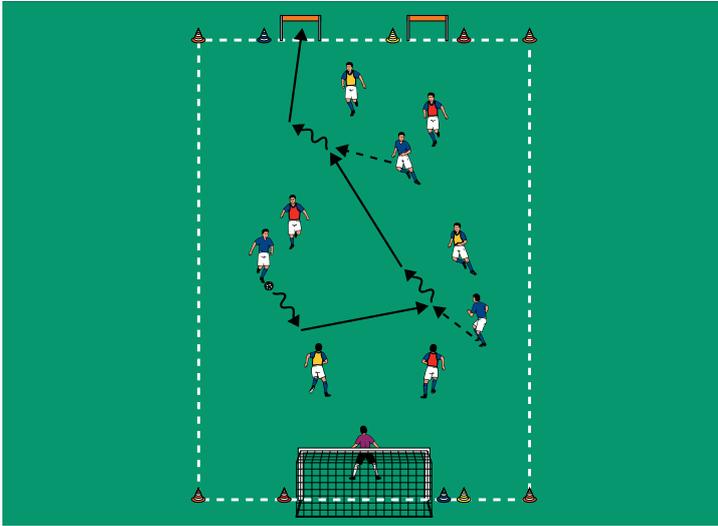
VARIATIONEN

- ▶ An 'Hürde 1' mit dem Fuß abspringen, mit dem der Vordermann geschossen hat.
- ▶ An 'Hürde 2' mit dem Fuß abspringen, mit dem der Mitspieler gepasst hat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld für das 2 gegen 2 markieren.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln bzw. an der anderen Hürde anstellen.

THEMA: BEI DER KOORDINATION DIE SPRÜNGE NICHT VERGESSEN!



SCHLUSSTEIL

TOR-FARBEN-ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Ein Tor mit Torhüter sowie die beiden Hürden als weitere Tore auf den Grundlinien aufstellen.
- ▶ Jedes Tor mit verschiedenfarbigen Hütchen gemäß Abbildung kennzeichnen.
- ▶ 3 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen im 3 gegen 3 gegen 3.
- ▶ Jedes Team greift auf die Tore einer bestimmten Hütchenfarbe an.

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team nur auf ein Tor angreifen lassen.
- ▶ Die Teams auf unterschiedlich viele Tore angreifen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchenfarben regelmäßig neu zuteilen.
- ▶ Den Torhüter so wechseln, dass jedes Team mindestens einmal einen Torhüter stellt.