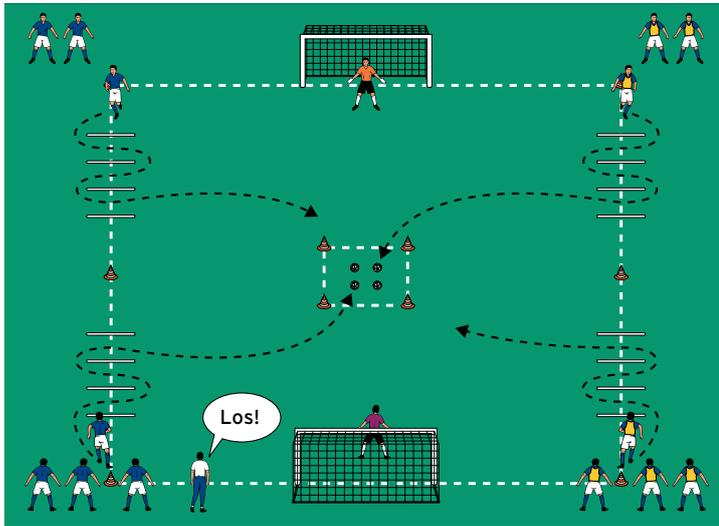


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

KOORDINATIONS-SPRINT II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Zwischen den Toren 1 Hütchenquadrat errichten und 4 Bälle hineinlegen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten 4 Spieler gleichzeitig durch den Stangenparcours.
- ▶ Durch das Kommando gibt der Trainer die Laufart vor, mit der die Spieler durch den Parcours laufen müssen.
- ▶ Anschließend sprinten die Spieler ins mittlere Feld und müssen den Ball 5-mal jonglieren.
- ▶ Die beiden Spieler, die zuerst die Jonglieraufgabe erfüllen, können anschließend mit einem Tor-schuss abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Die koordinative Aufgabe wird nicht unter Zeit-druck ausgeführt.
- ▶ Das Jonglierduell startet entsprechend auf ein Kommando des Trainers.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte die Laufaufgaben (z.B. Skippings) vorher vormachen bzw. vormachen lassen.
- ▶ Die Spieler zählen ihre Tore selbst.