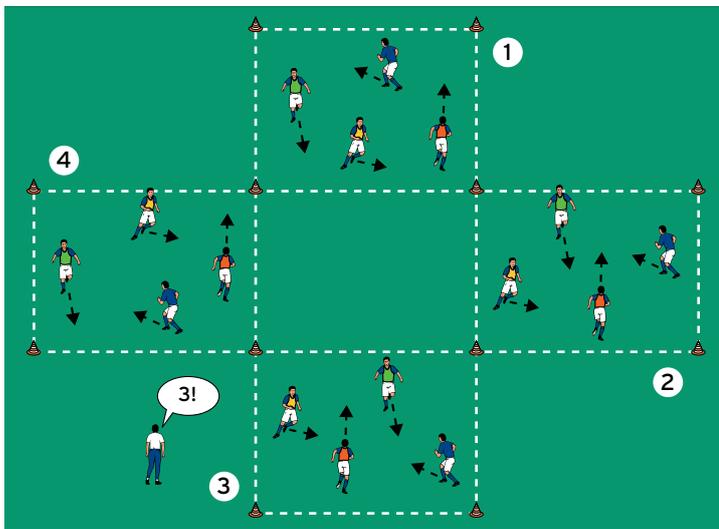


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-KOPIE

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler farblich unterscheiden.

ABLAUF

- ▶ Von jeder Gruppe postiert sich jeweils 1 Spieler in jedem Feld.
- ▶ Die Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler im aufgerufenen Feld eine Form des Lauf-ABC vormachen, die von den Spielern in den entsprechenden Farben kopiert wird.

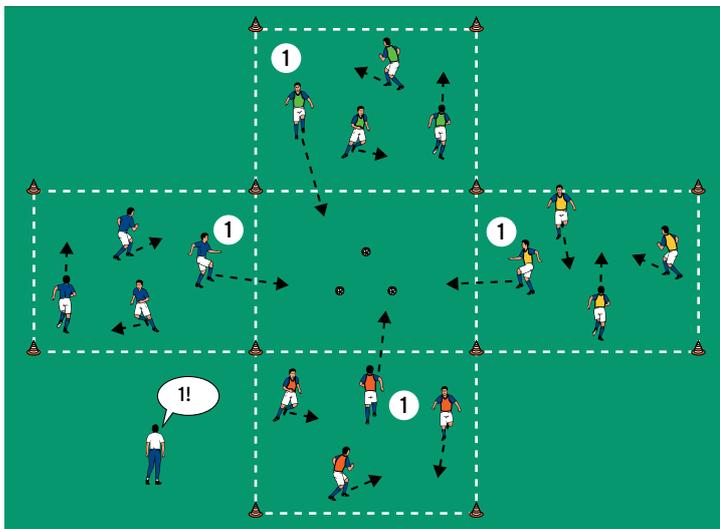
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt einige Elemente des Lauf ABC vor.
- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando lassen die Spieler den Ball liegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen die Bewegung deutlich vormachen.
- ▶ Jeder Spieler im aufgerufenen Feld muss möglichst eine eigene Bewegung wählen.
- ▶ Nach 20 bis 30 Sekunden bestimmt der Trainer ein neues Feld.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

REISE NACH JERUSALEM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Zwischen den Feldern 3 Bälle bereitlegen.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer gibt für alle Spieler ein Element des Lauf-ABC vor.
- ▶ Anschließend ruft er laut eine Nummer.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten ins mittlere Feld zu einem Ball.
- ▶ Jeder Spieler, der zuerst einen Ball berührt, erhält für seine Gruppe 1 Punkt.

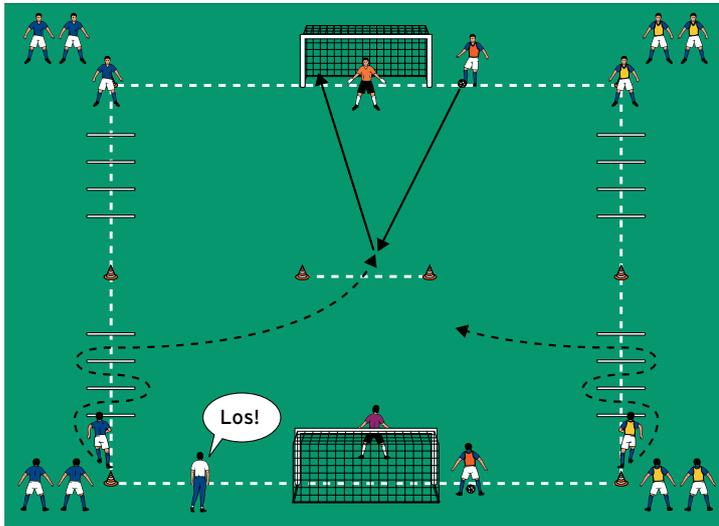
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler, die einen Ball erobern konnten, müssen diesen 5-mal jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst absolviert, erhält für seine Gruppe 1 Extrapunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte die Nummer etwa 10 Sekunden nach dem 1. Kommando ausrufen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, bekommt diesen zugewiesen.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATIONS-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten und eine Mittellinie markieren.
- ▶ 4 Stangenparcours errichten.
- ▶ 4 Gruppen und 2 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando durchlaufen 2 Spieler ihren Stangenparcours per Side-Steps und sprinten anschließend über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält ein Zuspiel vom Anspieler und kann mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Beide Spieler stellen sich anschließend bei der anderen Gruppe an.
- ▶ Nach 3 Minuten die Anspieler wechseln.

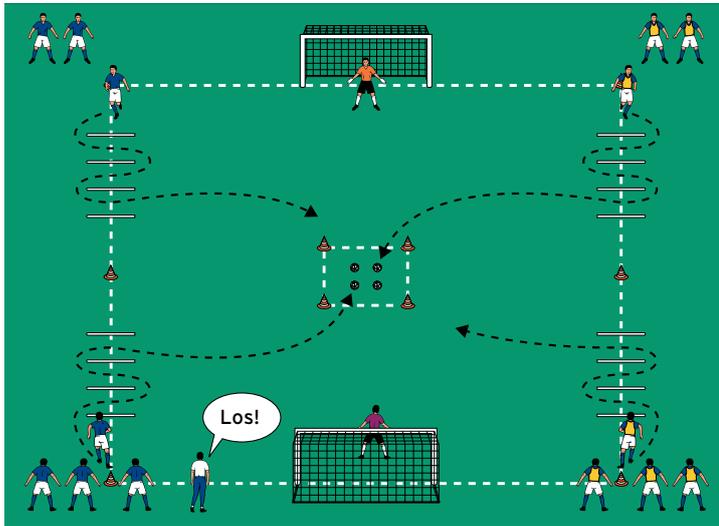
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel erfolgt als Einwurf und der Torschütze muss den Ball erst mit der Brust stoppen.
- ▶ Der Torabschluss erfolgt per Kopf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es wird abwechselnd auf beiden Seiten geübt.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass die koordinative Aufgabe sauber ausgeführt wird.

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 Torschuss abschließen.

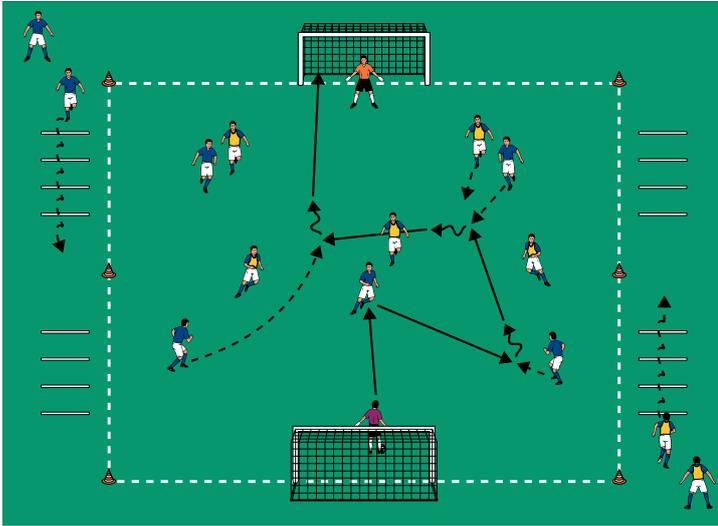
VARIATIONEN

- ▶ Die koordinative Aufgabe wird nicht unter Zeitdruck 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.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

KOORDINATIVE ERHOLUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Außerhalb des Feldes 4 Stangenparcours errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt zu Beginn des Spiels 2 Läufer, die im lockeren Tempo um das Feld laufen und dabei mit verschiedenen Laufarten die Stangenparcours durchqueren.
- ▶ Die restlichen Spieler spielen ein freies 5 gegen 5.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Läufer wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Läufer variieren.
- ▶ Nur die Mannschaft, die in Führung liegt, stellt einen Läufer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufaufgabe soll zwar in lockerem Tempo, dafür aber bei höchster Konzentration durchgeführt werden.