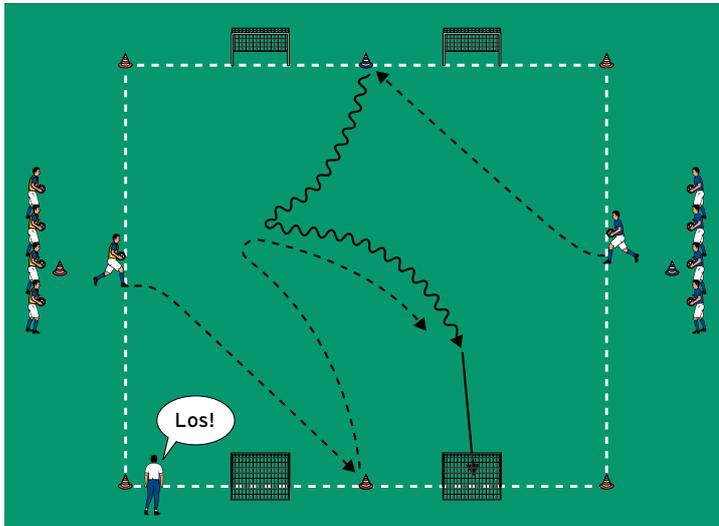


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die verschiedenfarbigen Hütchen entfernen.
- ▶ Mittig zwischen den Minotoren jeweils 1 Hütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler zum Hütchen zwischen den rechten Minotoren und legen den Ball auf das Hütchen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Hütchen liegt, greift im 1 gegen 1 auf die Minotore gegenüber an.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Minotore gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Die rechten Minotore in Form einer Acht umlaufen.
- ▶ Zum Hütchen dribbeln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball muss sicher auf dem jeweiligen Hütchen liegen.
- ▶ Den Spieler aufrufen, der ins Feld eindribbeln darf.
- ▶ Endet das 1 gegen 1 zu schnell, den anderen Spieler noch seinen Ball vom Hütchen eindribbeln lassen.