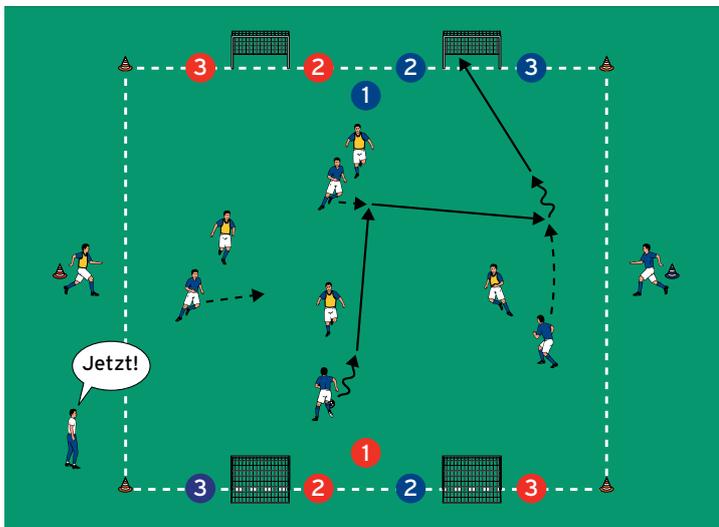


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



SCHLUSSTEIL

TOR-DREHER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchen zwischen den Toren entfernen.
- ▶ Jedes Team bestimmt 1 Wechselspieler.

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Jedes Team greift zunächst auf 2 Minitore nebeneinander an (1).
- ▶ Auf ein Trainerkommando dreht sich jeweils die Spielrichtung im Uhrzeigersinn von den Minitoren nebeneinander, auf gerade gegenüber (2) und dann auf diagonal gegenüber (3).
- ▶ Bei jedem Trainerkommando den Wechselspieler einwechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung mit Kommandos "Neben", "Gerade" und "Diagonal" vorgeben.
- ▶ 3 gegen 3 mit 2 Wechselspielern spielen.
- ▶ Die Positionen der Minitore verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in den Teams nummerieren, so dass die Wechsel schnell erfolgen.
- ▶ Zuvor erklären, auf welche Minitore die Teams jeweils angreifen.