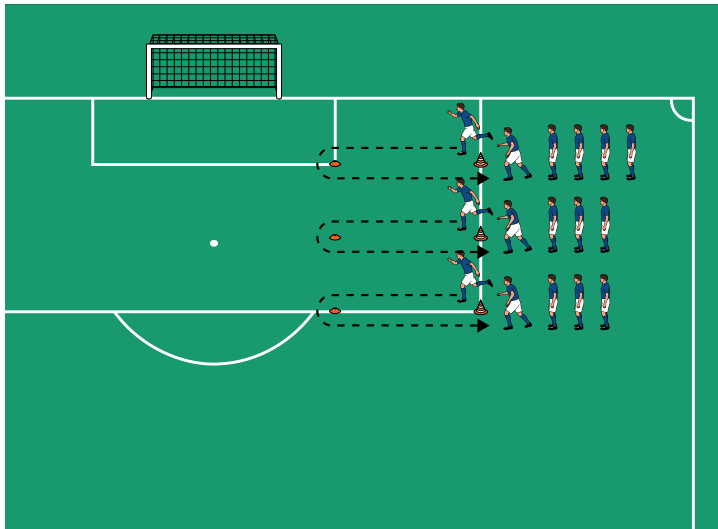


THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

MOBILISIEREN UND LAUF-ABC

ORGANISATION

- ▶ 3 Start- und 3 Wendehütchen in einem Abstand von 10 Metern aufstellen.
- ▶ Die Spieler in 3 Gruppen einteilen und in Reihen an den Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Gruppen laufen zu den Wendehütchen und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Auf ein Trainerkommando führen sie verschiedene Bewegungsaufgaben aus (Kniehebelauf, Sidesteps, Kreuzschritt, Skippings usw.).

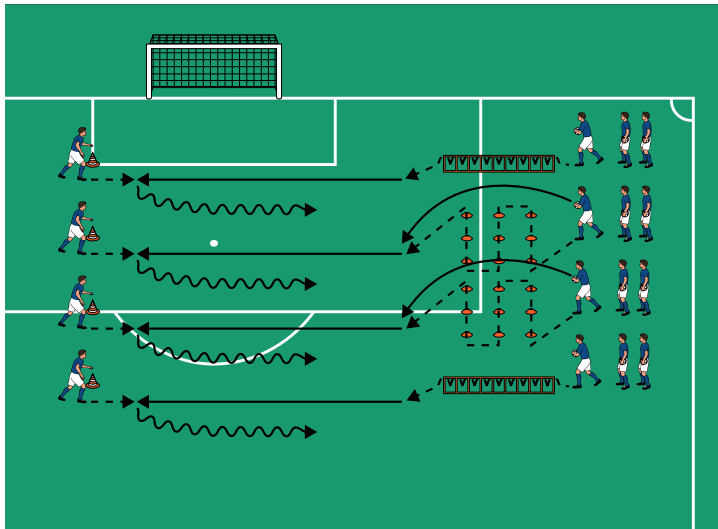
VARIATIONEN

- ▶ Mit Bällen verschiedene Dribbel-Aufgaben durchführen.
- ▶ Die Starthütchen entfernen und die Spieler auf 1 Startlinie postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Intensität kontinuierlich steigern.
- ▶ Vielfältige Bewegungsaufgaben erwärmen den gesamten Körper.
- ▶ Abwechslungsreiche Vorgaben fördern die Koordination.

THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONSRUNDLAUF MIT KOGNITIVEN ZUSATZAUFGABEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 2 Koordinationsleitern und 2 Hütchenreihen 4 Stationen errichten.
- ▶ 15 Meter vor jeder Station 1 Hütchen mit Zielspieler aufstellen.
- ▶ 4 Gruppen bilden und mit Bällen in der Hand den Stationen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainersignal starten die Startspieler der Stationen.
- ▶ Koordinationsleiter: Die Spieler bewegen sich mit Skippings durch die Leiter und bewegen den Ball gleichzeitig mit den Händen um den Körper.
- ▶ Hütchenreihe: Die Spieler werfen den Ball an den Hütchen vorbei und springen mit 2 Fußkontakten durch die Zwischenräume der Hütchen.
- ▶ Nach den Hindernissen nehmen die Spieler den Ball auf und passen zum Zielspieler.
- ▶ Dieser nimmt zum Starthütchen an- und mit.
- ▶ Der Passgeber übernimmt die Position, der nächste Spieler startet usw.
- ▶ Die Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

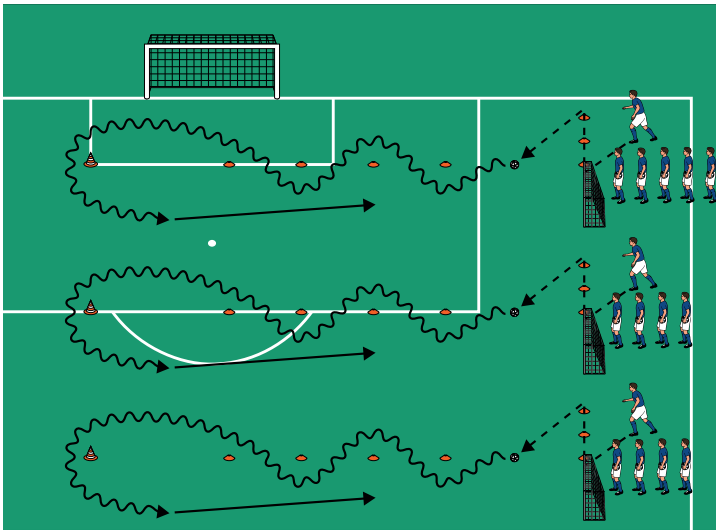
VARIATIONEN

- ▶ Einen Doppelpass mit dem Zielspieler spielen.
- ▶ Die Passdistanz erhöhen.
- ▶ Wettkampf: Welche Gruppe spielt zuerst 10 mal auf 1 Zielspieler?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kognitive Zusatzaufgaben fördern die Konzentration.
- ▶ Starten, sobald die Vorderleute bereit sind.

THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

SLALOMDRIBBLING-TEAMWETT-KAMPF

ORGANISATION

- ▶ 3 Minitore aufstellen und neben jedem Tor jeweils 1 Hütchenreihe markieren.
- ▶ Vor jeder Hütchenreihe 1 Dribbel-Slalom errichten.
- ▶ 20 Meter vor den vor den Minitoren 1 Wende- hütchen aufstellen.
- ▶ 3 Teams bilden und den Stationen zuweisen.
- ▶ 1 Ball vor jedem Dribbel-Slalom ablegen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler der Teams und überspringen die Hütchenreihe.
- ▶ Anschließend nehmen sie den Ball auf und dribbeln durch den Hütchenslalom.
- ▶ Sie umdribbeln das Wende- hütchen und schießen auf die Minitore ab.
- ▶ Wer zuerst trifft, sammelt 1 Punkt für sein Team.

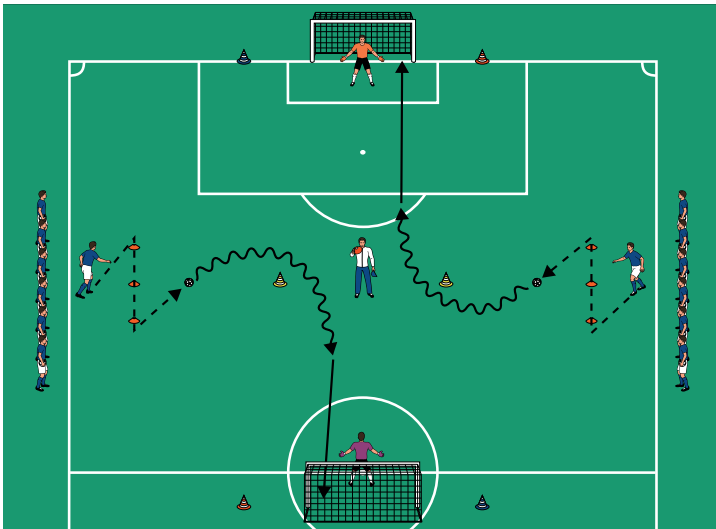
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Verschiedene Hindernisse aufbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Geschwindigkeit: Beim Torabschluss die Ruhe bewahren.
- ▶ Wettkämpfe motivieren die Spieler.

THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

FARBSIGNAL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Hälfte als Spielfeld nutzen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern errichten.
- ▶ Neben den Toren jeweils 1 rotes und 1 blaues Hütchen aufstellen.
- ▶ Vor den Seitenauslinien je 1 Hütchenreihe markieren und davor 1 Ball ablegen.
- ▶ 2 Teams bilden und vor den Hütchenreihen postieren.
- ▶ Im Zentrum 2 Wendehütchen aufstellen.
- ▶ Der Trainer steht mit 1 roten und 1 blauen Hütchen in der Hand in der Feldmitte.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler der Teams und überspringen die Hütchenreihe.
- ▶ Daraufhin hält der Trainer 1 Hütchen in die Luft (hier: rot)
- ▶ Die Spieler nehmen den Ball auf und umdribbeln das Wendehütchen in die Richtung, in der das aufgezeigte Hütchen neben dem Tor näher zur eigenen Startposition ist.
- ▶ Anschließend schließen sie auf das Tor ab.
- ▶ Wer zuerst trifft, sammelt 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Der Trainer startet den nächsten Durchgang usw.
- ▶ Welches Team sammelt in 5 Minuten mehr Punkte?

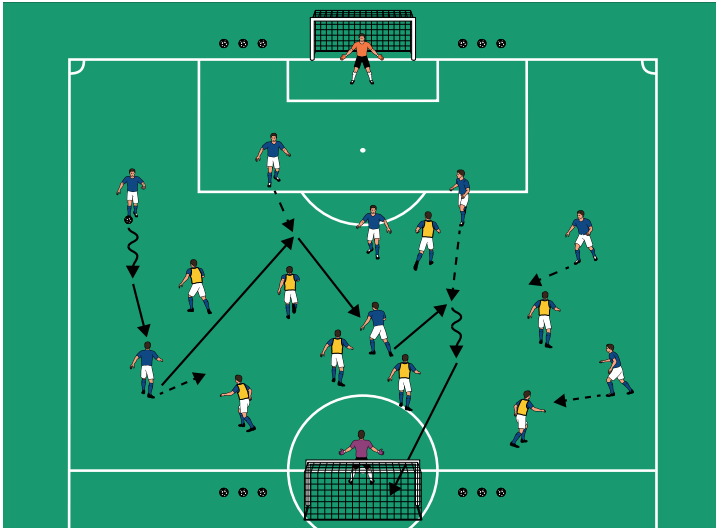
VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer immer wieder neu positionieren.
- ▶ In die Richtung des fernen Hütchens dribbeln.
- ▶ Eine Schusslinie markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich vororientieren.
- ▶ Die Durchgänge schnell nacheinander starten.
- ▶ Farbsignale fördern die Übersicht.

THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL 1:

SCHNELLIGKEITS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchen aus dem Feld und neben den Toren entfernen.
- ▶ Neben jedem Pfosten 3 Bälle ablegen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach jedem Treffer sprinten die Teams bis zu den Grundlinien.
- ▶ Das erfolgreiche Team läuft zur Seite, auf der der Treffer erzielt wurde.
- ▶ Das andere Team läuft zur gegenüberliegenden Grundlinie.
- ▶ Sind alle "Angreifer" hinter dem Tor, greifen sie mit einem neuen Ball auf das andere Tor an.
- ▶ Auch die "Verteidiger" dürfen erst wieder aktiv werden, wenn sie bis zur Grundlinie gelaufen sind.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle auf den Seitenlinien verteilen.
- ▶ Frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen schnell umschalten.
- ▶ Überzahl-Situationen zielstrebig ausspielen.