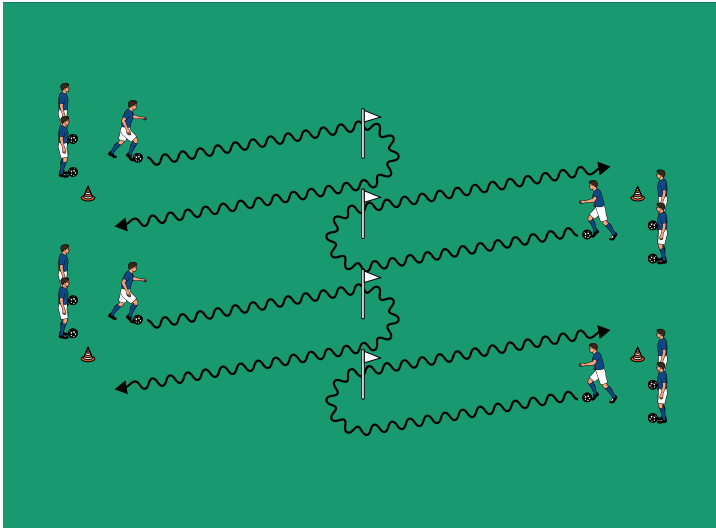


## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-STANGEN-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen und 4 Stangen gemäß Abbildung markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln um die linke Stange vor dem Starthütchen und zurück zum eigenen Starthütchen.

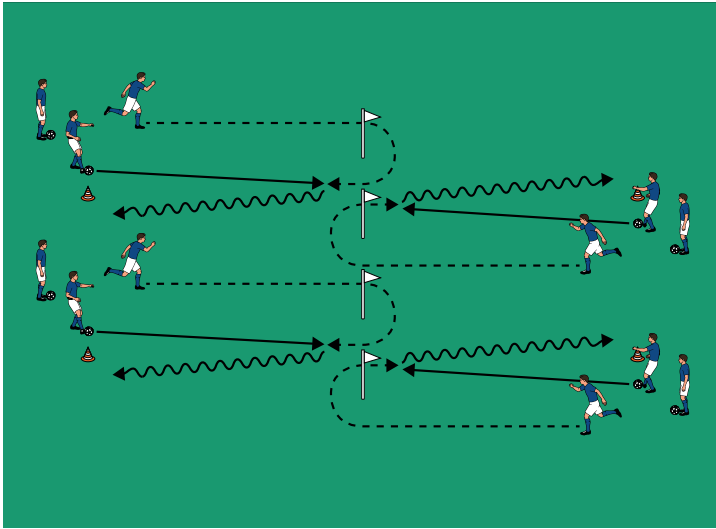
##### VARIATIONEN

- ▶ 2 Stangen umdribbeln und am Starthütchen gegenüber anstellen.
- ▶ 2 Stangen in Form einer 'Acht' umdribbeln und zum Starthütchen zurückkehren.
- ▶ Alle Stangen umdribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Erleichtern/Erschweren die Distanz der Stangen zueinander vergrößern/verkleinern.
- ▶ An den Stangen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ An den Stangen die Dribbelrichtung mit wenigen Kontakten ändern.

## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### AUFWÄRMEN 2:

#### 4-STANGEN-LAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die linke Stange vor dem Starthütchen, fordern ein Zuspiel und nehmen den Ball zum Starthütchen an und mit.

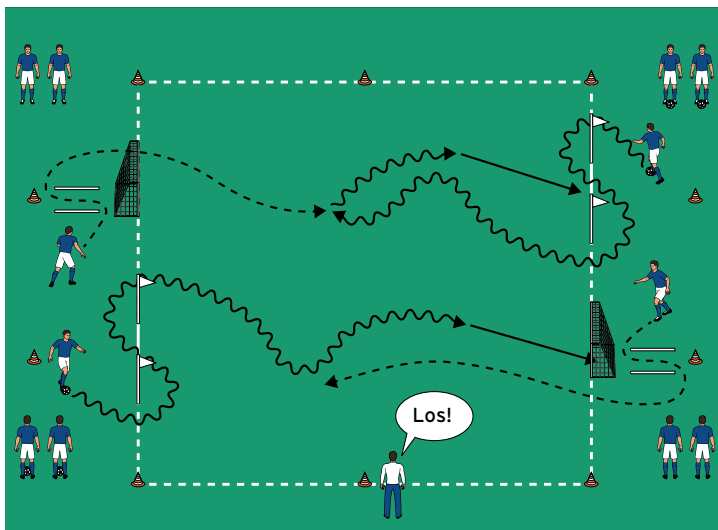
##### VARIATIONEN

- ▶ Beide Stangen vor dem Starthütchen im Slalom umlaufen und ein Zuspiel vom Starthütchen gegenüber fordern.
- ▶ 3 Stangen vor dem Starthütchen im Slalom umlaufen und ein Zuspiel vom eigenen Starthütchen fordern.
- ▶ 4 Stangen im Slalom durchlaufen und ein Zuspiel vom Starthütchen diagonal gegenüber fordern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen leichtfüßig, beweglich und möglichst schnell durchlaufen.
- ▶ An den Stangen orientieren und Mitspielern ausweichen.

## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### HAUPTTEIL 1:

## 1-GEGEN-1-KOORDINATION

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Minitore sowie 2 Stangentore 'über Kreuz' auslegen.
- ▶ Hinter den Minitoren je 1 Starthütchen aufstellen und 2 Stangen nebeneinander auslegen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler vor den Minitoren haben Bälle.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer im Slalom durch das Stangentor und greifen auf das Minitor gegenüber an.
- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball durchlaufen die Stangen im Slalom und gehen als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das Stangentor.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn zum nächsten Starthütchen.

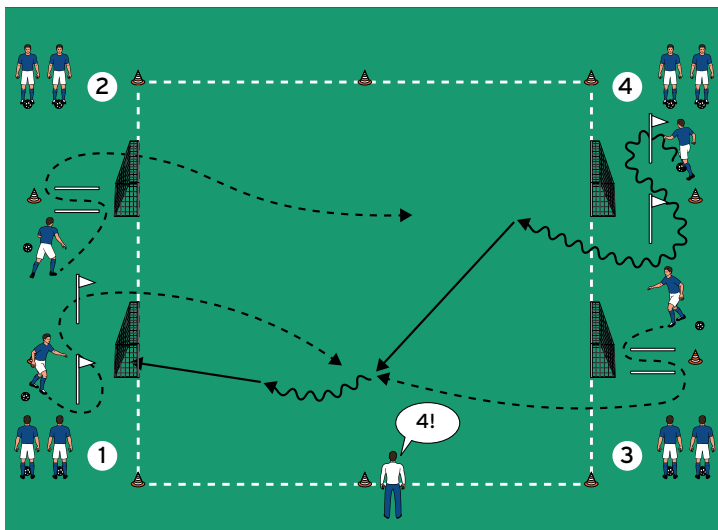
### VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen vorwärts-rückwärts-vorwärts durchlaufen.
- ▶ Die Stangen seitlich durchlaufen.
- ▶ Die Stangentore in Form einer 'Acht' umdribbeln.
- ▶ Den Ball durch die Stangentore prellen/rollen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Erleichtern/Erschweren die Stangentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.

## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### HAUPTTEIL 2:

## 2-GEGEN-2-KOORDINATION

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch die Stangentore nach hinten rücken und auf den Grundlinien 2 weitere Minitore aufstellen.
- ▶ Die Starthütchen von 1 bis 4 nummerieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Nummer eines Starthütchens auf.
- ▶ Der Spieler am aufgerufenen Starthütchen dribbelt im Slalom durch das Stangentor bzw. die liegenden Stangen und greift mit dem Nebenspieler auf die Minitore gegenüber an.
- ▶ Die Spieler an den anderen Starthütchen durchlaufen die Stangentore bzw. die liegenden Stangen zum 2 gegen 2.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn zum nächsten Starthütchen.

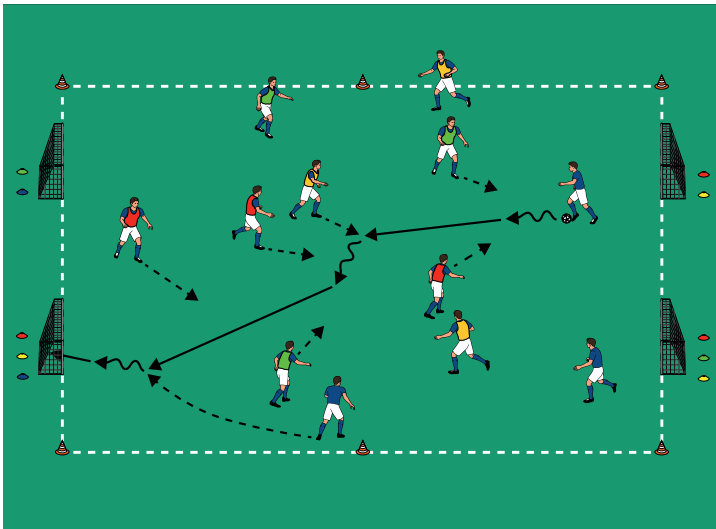
### VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen vorwärts-rückwärts-vorwärts durchlaufen bzw. -dribbeln.
- ▶ Die Stangen seitlich durchlaufen bzw. -dribbeln.
- ▶ Die Stangentore in Form einer 'Acht' durchlaufen bzw. -dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor jedem Durchgang zum jeweiligen Mitspieler orientieren.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.

## THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



### SCHLUSSTEIL:

### 4-FARBEN-ABSCHLUSS

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit 4 Minitoren errichten.
- ▶ Die Minitore mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren.
- ▶ 4 Teams bilden.

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6, wobei immer 2 Teams zusammen spielen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur bei den Minitoren ihrer Farbe Treffer erzielen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Nur zu Spielern der anderen Farbe passen.
- ▶ Die Minitore mittig auf den Linien aufstellen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Hütchen an den Minitoren im laufenden Spiel wechseln.
- ▶ Die Teams, die zusammenspielen, regelmäßig wechseln.