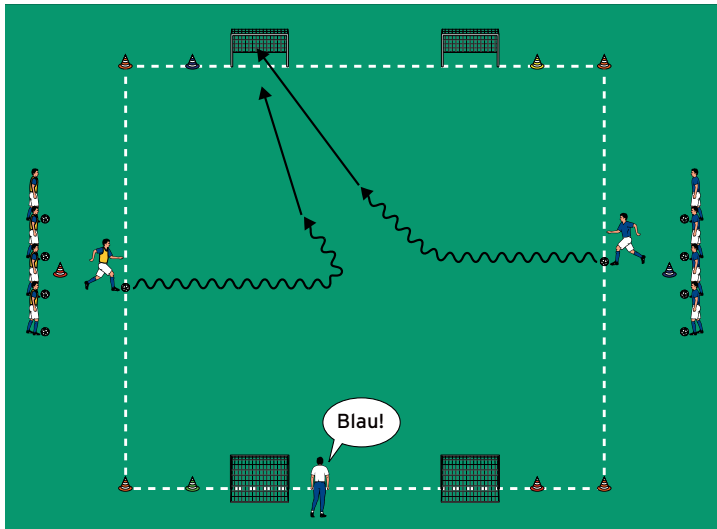


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

ORIENTIERUNGS-PASS

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 4 Miniatoren errichten.
- ▶ Jedes Miniator mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- ▶ Neben dem Feld 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld.
- ▶ Sobald der Trainer eine Hütchenfarbe aufruft, passen die Spieler ins aufgerufene Miniator.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

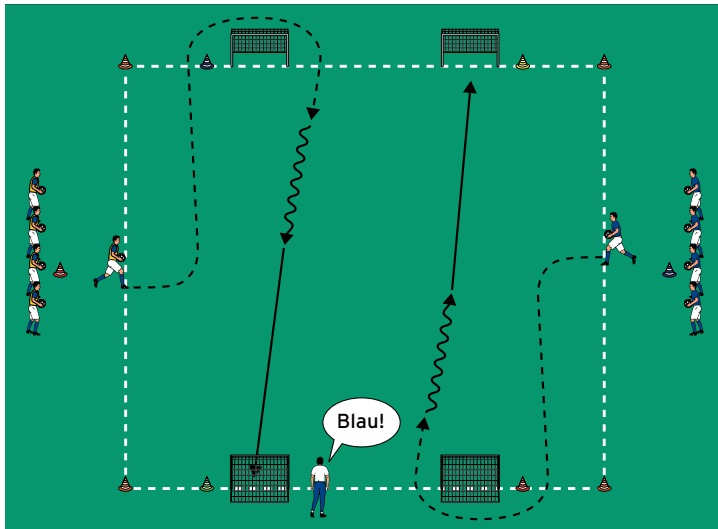
VARIATIONEN

- ▶ Ins Miniator rechts/links neben dem aufgerufenen Miniator passen.
- ▶ Ins Miniator gerade/diagonal gegenüber dem aufgerufenen Miniator passen.
- ▶ Den Ball tragen und ins Miniator rollen.
- ▶ Den Ball tragen und durch die gegrätschten Beine nach hinten ins Miniator rollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchenfarbe erst aufrufen, wenn beide Spieler im Feld sind.
- ▶ Im Feld mit Ball immer bewegen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

ORIENTIERUNGS-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Der Spieler eines Teams umläuft das aufgerufene Minitor und passt ins Minitor gegenüber.
- ▶ Der Spieler des anderen Teams umläuft das Minitor diagonal gegenüber und passt ins Minitor gegenüber.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

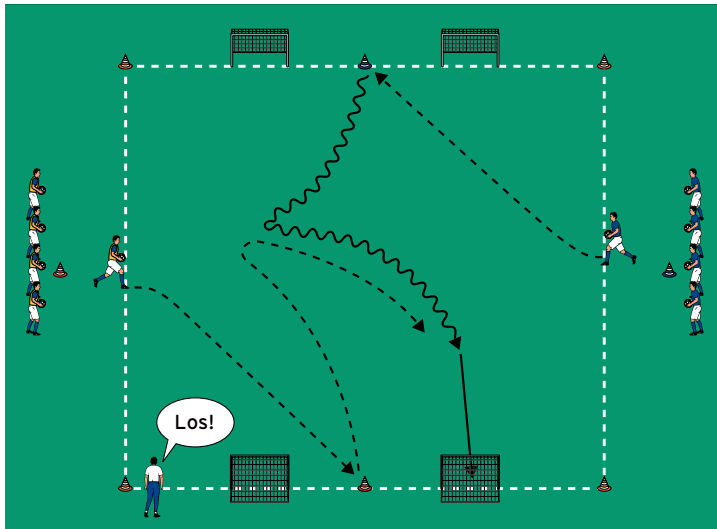
VARIATIONEN

- ▶ Die Minitore rückwärts/seitwärts umlaufen.
- ▶ Den Ball ins Minitor rollen.
- ▶ Den Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten ins Minitor rollen.
- ▶ In ein anderes Minitor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Minitore immer von vorne aus dem Feld heraus einmal komplett umlaufen.
- ▶ Zunächst den Ball tragen und dann nach Umlaufen des Minitores im Feld fallen lassen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

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

ABLAUF

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

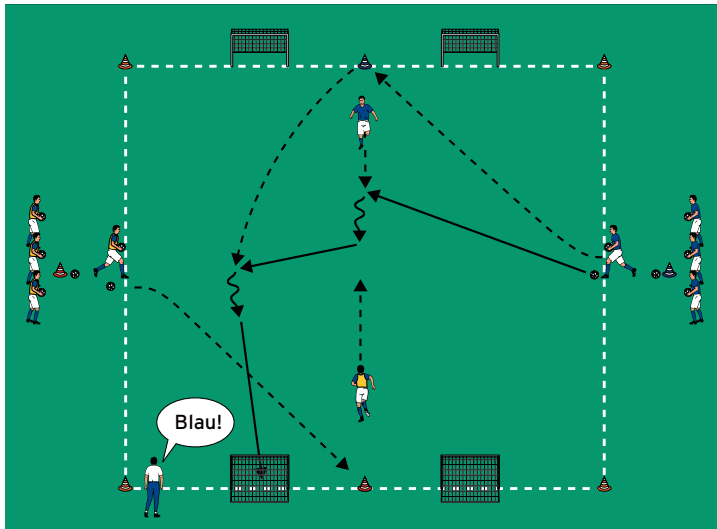
VARIATIONEN

- ▶ Die rechten Minitore 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.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

DENKER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 2 Bälle.
- ▶ Jeweils 1 Spieler jedes Teams im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf.
- ▶ Der erste Spieler des aufgerufenen Teams spielt zu seinem Mitspieler zum 1 gegen 1 ein, sprintet zum Hütchen zwischen den rechten Minitoren und legt seinen zweiten Ball auf das Hütchen.
- ▶ Gleichzeitig startet auch der erste Spieler des anderen Teams.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Hütchen liegt, greift im 2 gegen 1 mit seinem Partner auf die Minitor gegenüber an, sobald der erste Ball verspielt wurde.
- ▶ Anschließend dribbelt der Spieler vom anderen Hütchen zum 2 gegen 2 ein.

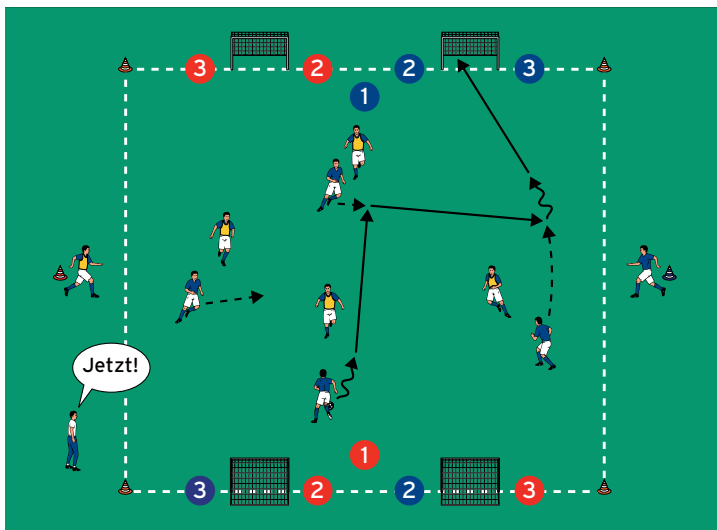
VARIATIONEN

- ▶ Ein Minitor links umlaufen.
- ▶ Zum Hütchen dribbeln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieldurchgang endet, wenn ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Die Spieler, die zum Hütchen gelaufen sind, starten jeweils den nächsten Durchgang im 1 gegen 1.

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.