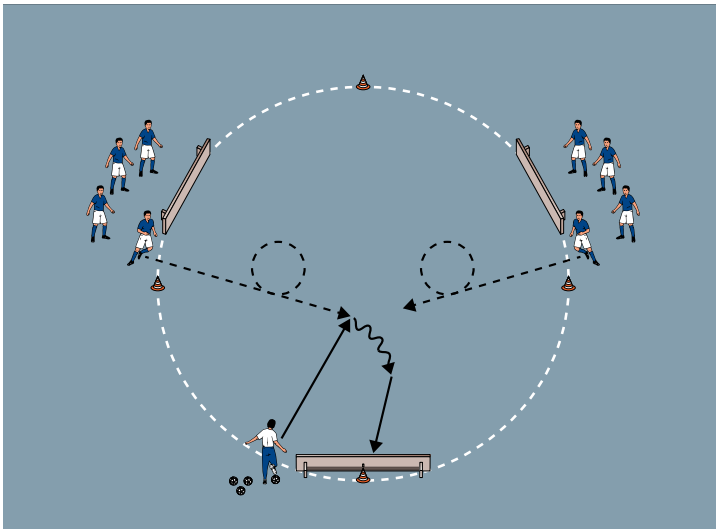


## THEMA: KOORDINATION MIT TECHNIKAUFGABEN VERBINDEN



### HAUPTTEIL 2:

### BANK-DREH-DUELL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und gegenüberliegend am Kreisrand postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seite

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt ins Feld.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten, führen eine volle Drehung aus und spielen im 1 gegen 1 auf die Bänke.

#### VARIATIONEN

- ▶ Das Angriffstor per Kommando bestimmen.
- ▶ Auf dem Bauch liegend starten.
- ▶ 2 gegen 2.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinationsaufgaben können in alle Trainingsformen integriert werden.
- ▶ Bänke sind umgekippt als Tore nutzbar.
- ▶ Ein rundes Feld setzt neue Reize.