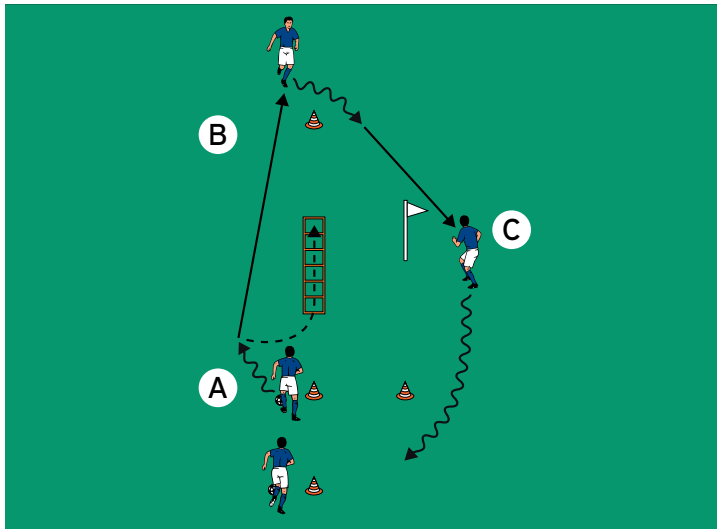


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 1:

TECHNIK UND KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ Mit 1 Koordinationsleiter, 1 Stange, 3 Start- und 1 Wendehütchen einen Technik- und Koordinations-Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C, der zum Wendehütchen an- und mitnimmt und zum nächsten Starthütchen dribbelt.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

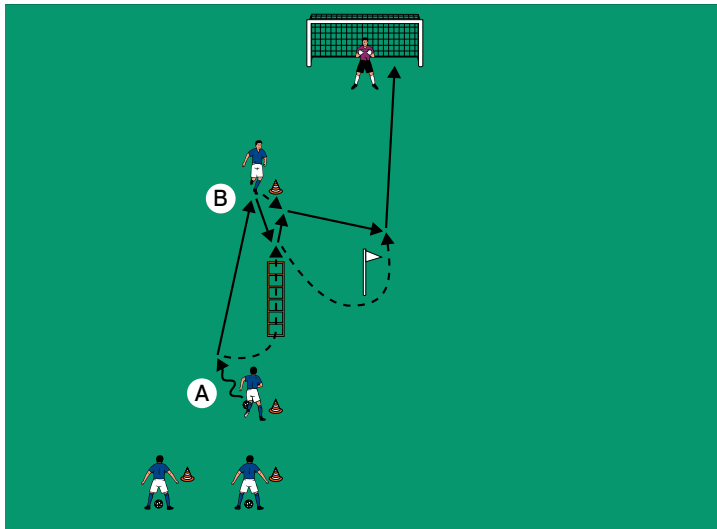
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufaufgaben für das Durchlaufen der Koordinationsleitern stellen (z. B. verschiedene Kontaktzahlen, Sidesteps usw.).
- ▶ Der Spieler bei B muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ C passt nach dem Wendehütchen zu A, der ins Feld an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben in der Koordinationsleiter möglichst exakt ausführen.
- ▶ Immer auf den Fußballen laufen.
- ▶ Fehlende Koordinationsleiter durch ausgelegte Stangen oder Hütchen ersetzen.

THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 2:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Das Wendehütchen entfernen und 1 weiteres Starthütchen platzieren
- ▶ Alle Spieler bei Position A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend spielt B einen Doppelpass mit A, der danach die Stange umläuft.
- ▶ B passt in den Lauf von A, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position auf.

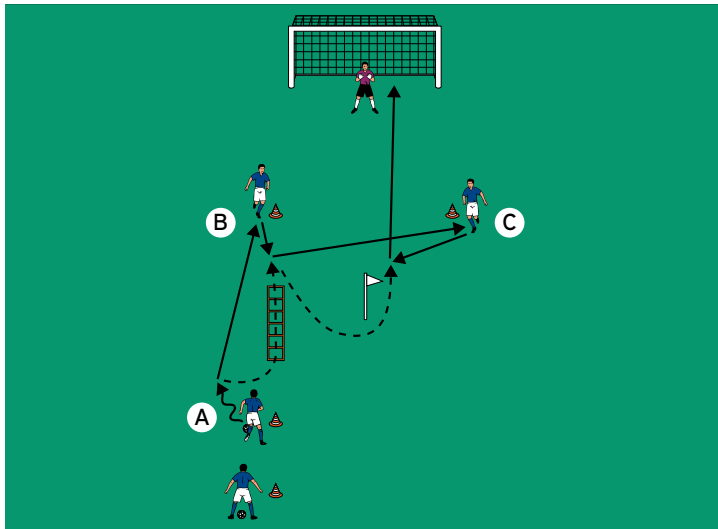
VARIATIONEN

- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z. B. Sidesteps mit 2 Kontakten, Sidesteps vorne/hinten über Kreuz usw.).
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?
- ▶ B spielt den letzten Pass per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein sauberes Passspiel achten und stets 'in den Ball gehen'.
- ▶ Bei der Vorlage zum Torabschluss auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 3:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Ein weiteres Positionshütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A dribbelt los, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend spielt B zu A, der auf C weiterleitet und danach die Stange umläuft.
- ▶ C legt auf A ab, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Weiterführung von Durchgang I. Welcher Spieler übertrifft seine Anzahl an Treffern aus dem ersten Durchlauf?
- ▶ Wettbewerb III: 2 Teams bilden. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ C legt hoch zum Torabschluss auf.
- ▶ Die koordinativen Aufgaben variieren (z. B. einbeinige Sprünge rechts/links, beidbeinige Sprünge usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls ein 'Balldepot' bei Position A anlegen, um Wartezeiten zu minimieren.
- ▶ Auf präzise und stramme Zuspiele achten.
- ▶ Die Passempfänger sollen jeweils in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.