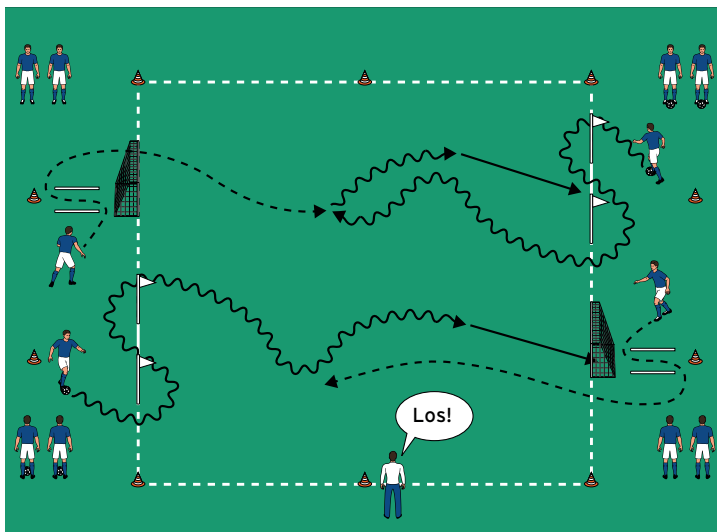


THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-KOORDINATION

ORGANISATION

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