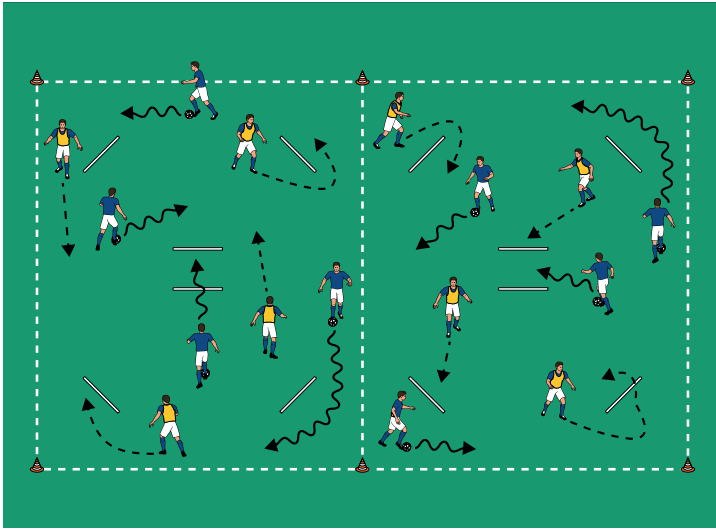


THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



AUFWÄRMEN 1

KREATIV-FELDER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In beiden Feldern Stangen nach dem gleichen Muster auslegen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Läufer und Dribbler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit bzw. ohne Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler sollen selbstständig die Stangen in die Bewegung einbauen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando werden die Bälle getauscht.

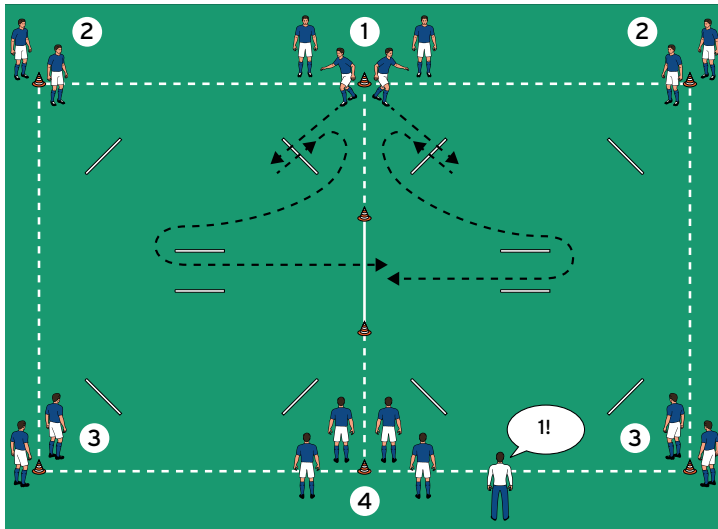
VARIATIONEN

- ▶ Schattenlauf: Jeder Spieler tut sich mit einem aus dem anderen Feld zusammen.
- ▶ Die Partner machen abwechselnd verschiedene Übungen vor bzw. nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Stangen kreativ nutzen.
- ▶ Hierbei sind keine Grenzen gesetzt.
- ▶ Die Spieler können den Ball auch mit der Hand prellen.

THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



AUFWÄRMEN 2

STANGEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Spieler nummerieren.
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie markieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die aufgerufenen Spieler zunächst vorwärts und gleich danach rückwärts über die erste Stange.
- ▶ Anschließend durchlaufen sie den "Stangentunnel" und sprinten über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

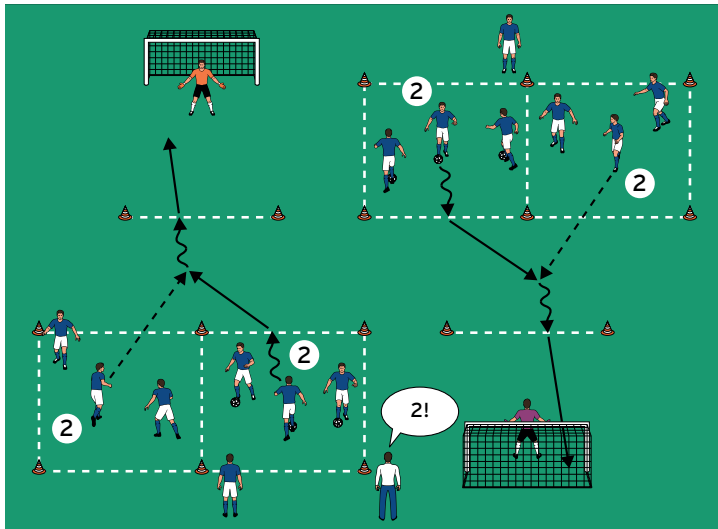
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen die erste Stange per Sidesteps umlaufen.
- ▶ Die Spieler müssen 4 Einbeinsprünge an der ersten Stange ausführen.
- ▶ Weitere Koordinationsaufgaben vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Positionen werden doppelt besetzt.
- ▶ Es startet jedoch jeweils nur der erste Spieler ins Feld.
- ▶ Darauf achten, dass die Laufaufgabe technisch sauber ausgeführt wird.

THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



HAUPTTEIL 1

KOORDINATIONS-QUADRATE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen.
- ▶ Vor jedem Tor 2 Quadrate und 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeweils 3 Dribbler und 3 Läufer benennen und nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der aufgerufene Dribbler in den Lauf des aufgerufenen Läufers, der von der Hütchenlinie zum Torabschluss kommt.

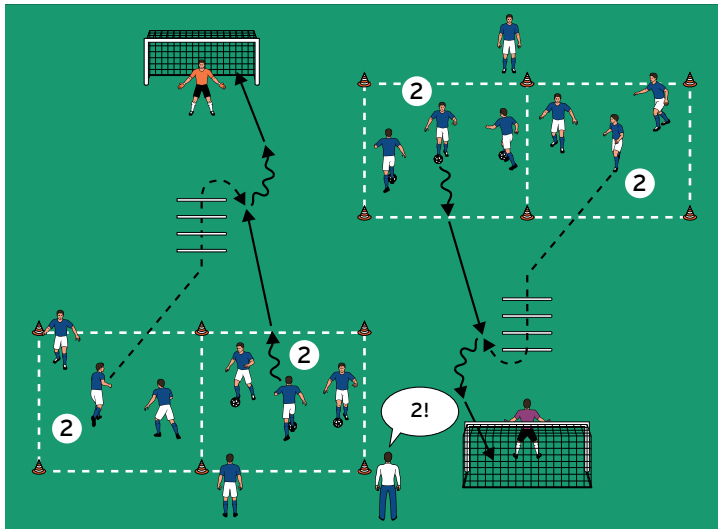
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Den Läufern koordinative Aufgaben stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Anschluss an die Aktion wechselt der Torschütze ins andere Feld.
- ▶ Der Dribbler wird Läufer und der wartende Spieler übernimmt den freien Platz im Dribbelfeld und die freie Nummer.

THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



HAUPTTEIL 2

KOORDINATIONS-QUADRATE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchenlinien durch Stangenparcours ersetzen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando durchläuft der aufgerufene Läufer per Skippings den Stangenparcours und fordert anschließend das Zuspiel vom entsprechenden Dribbler.
- ▶ Er verarbeitet das Zuspiel und kommt zum Torabschluss.

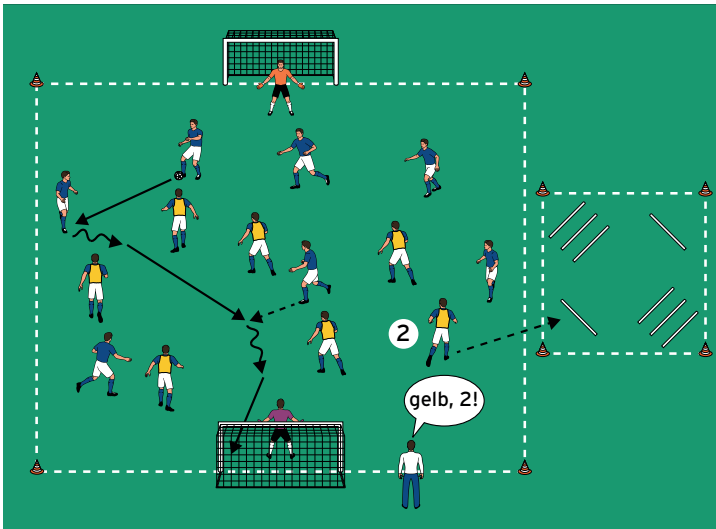
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler gehen im Alleingang auf den Torhüter zu und versuchen, diesen auszuspielen.
- ▶ Der Torabschluss soll innerhalb von 3 Kontakten erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionswechsel laufen nach dem bekannten Muster ab.
- ▶ Das Zuspiel sollen die Spieler durch ein energisches Entgegenkommen fordern.

THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



SCHLUSSTEIL

UNTERZAHL-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Außerhalb des Feldes 1 Hütchenquadrat errichten und in diesem Stangen auslegen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler treten im freien Spiel gegeneinander an.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf 1 Farbe und 1 Zahl jeweils 1 Spieler, der für 1 Minute ins Unterzahl-Quadrat gehen muss.
- ▶ Hier soll er sich 1 Minute frei bewegen und die Stangen möglichst kreativ nutzen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 6 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore in Unterzahl zählen doppelt.
- ▶ Bonus-Punkte für eine bestimmte Anzahl an absolvierten Koordinationsaufgaben vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleichmäßige Besetzung des Unterzahl-Quadrats achten.
- ▶ Die koordinative Aufgabe gehört zum Spiel und soll nicht als Bestrafung angesehen werden.