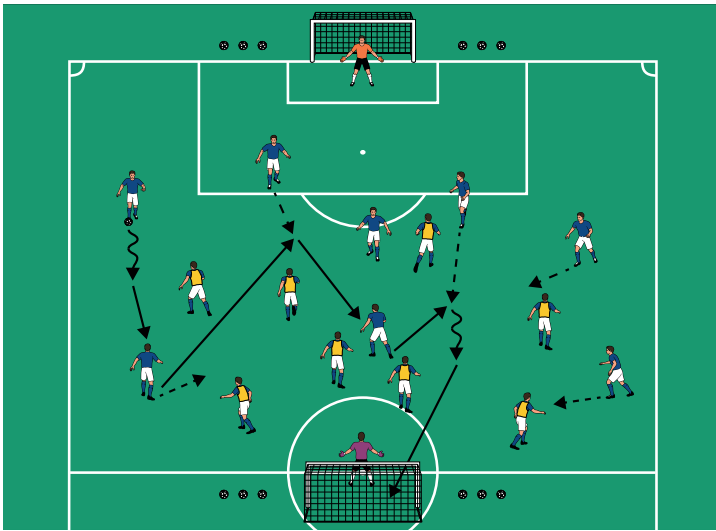


THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL 1:

SCHNELLIGKEITS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchen aus dem Feld und neben den Toren entfernen.
- ▶ Neben jedem Pfosten 3 Bälle ablegen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach jedem Treffer sprinten die Teams bis zu den Grundlinien.
- ▶ Das erfolgreiche Team läuft zur Seite, auf der der Treffer erzielt wurde.
- ▶ Das andere Team läuft zur gegenüberliegenden Grundlinie.
- ▶ Sind alle "Angreifer" hinter dem Tor, greifen sie mit einem neuen Ball auf das andere Tor an.
- ▶ Auch die "Verteidiger" dürfen erst wieder aktiv werden, wenn sie bis zur Grundlinie gelaufen sind.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle auf den Seitenlinien verteilen.
- ▶ Frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen schnell umschalten.
- ▶ Überzahl-Situationen zielstrebig ausspielen.