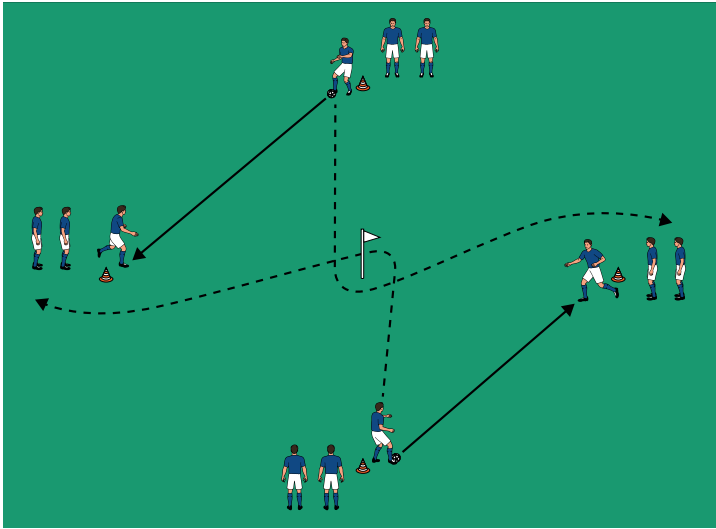


THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



AUFWÄRMEN 1:

LAUSCHUL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine 20 Meter große Raute errichten.
- ▶ Mittig in der Raute eine Stange aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 Hütchen gegenüber haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen nach rechts und umlaufen die Stange von rechts zum linken Hütchen.

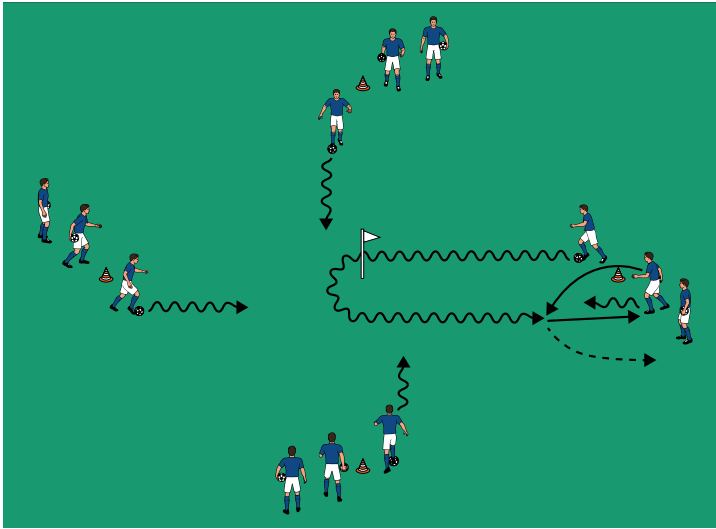
VARIATIONEN

- ▶ Nach links passen und die Stange von links nach rechts umlaufen.
- ▶ Rückwärts/seitwärts zur Stange laufen.
- ▶ Vor der Stange eine Drehung nach links oder rechts machen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Stange schnell die Richtung wechseln.
- ▶ Die Spieler sollen so passen, dass sich die Bälle nicht einholen.

THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



AUFWÄRMEN 2:

BALLSCHUL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Stange und passen zum nächsten Spieler am eigenen Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger wirft gleichzeitig seinen Ball zu und nimmt den zugeworfenen Ball ins Dribbling mit.
- ▶ Der Passgeber fängt den zugeworfenen Ball und läuft zurück zum Hütchen.

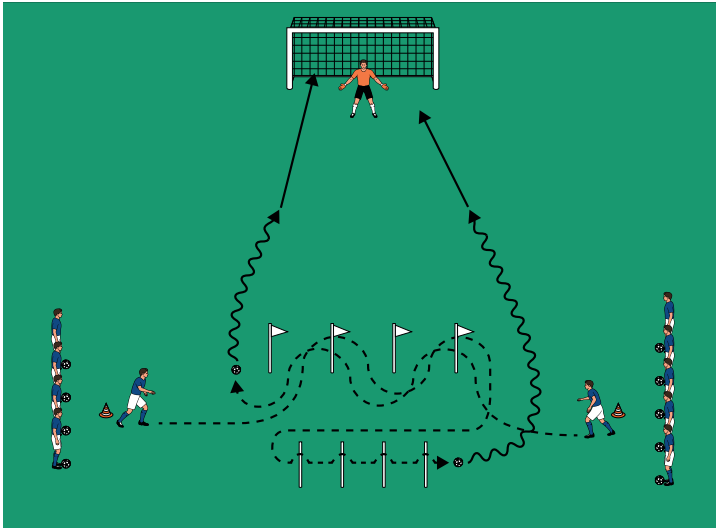
VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler passen gleichzeitig.
- ▶ Nach Umlaufen der Stange den Ball in die Luft werfen, den zugeworfenen Ball zurückwerfen und seinen Ball fangen.
- ▶ Nach Umdribbeln der Stange zum nächsten Spieler zuspiesen, der seinen Ball zeitgleich hochwirft, zurück passt und seinen Ball ins Dribbling mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz zueinander verkleinern/vergrößern und so den Ablauf erleichtern/erschweren.
- ▶ An der Stange orientieren und Mitspielern ausweichen.

THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATION-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Etwa 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Zwischen den Starthütchen mit 4 Stangen einen Slalom und mit 4 weiteren liegenden Stangen einen Stangenparcours errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler legen ihren Ball vor dem Slalom bzw. dem Parcours bereit.

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler durchläuft den Slalom und nimmt den anderen Ball zum Torschuss mit.
- ▶ Der andere Spieler durchläuft den Slalom, überläuft die Stangen und nimmt den anderen Ball zum Torschuss mit.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang durchführen.

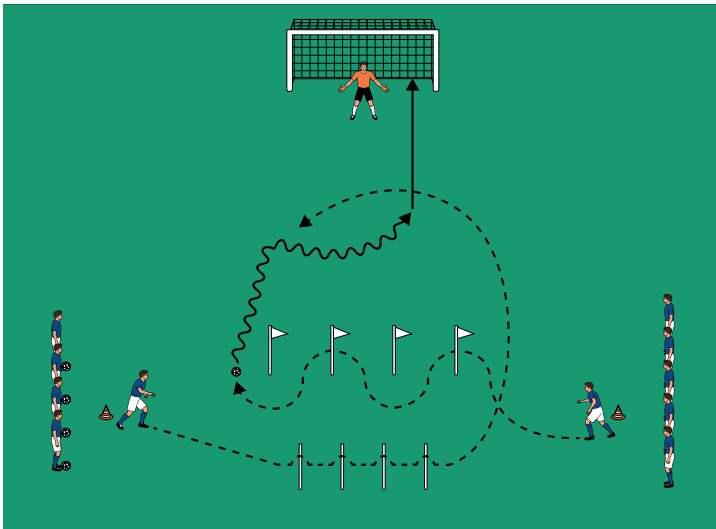
VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom rückwärts/seitwärts durchlaufen.
- ▶ Im Slalom zwischen der 2. und 3. Stange einmal drehen.
- ▶ Die Stangen mit 2 Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts mit 2 Kontakten überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler legen den Ball jeweils für den Partner vor ihrem Starthütchen bereit.
- ▶ Im Stangenslalom dem entgegenkommenden Spieler ausweichen.

THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



HAUPTTEIL 2:

KOORDINATION-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Nur 1 Ball hinter dem Slalom bereit legen.

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler durchläuft den Slalom und nimmt den Ball als Angreifer zum Tor mit.
- ▶ Der andere Spieler überläuft die Stangen, wird Verteidiger und kontert bei Ballgewinn auf die Stangentore des Slaloms.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

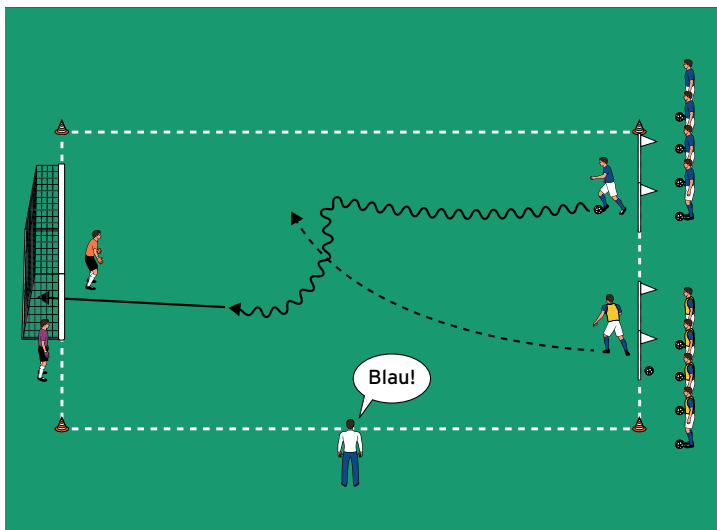
VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom rückwärts/seitwärts durchlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts mit 2 Kontakten überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wird.
- ▶ Die koordinativen Aufgaben so gestalten, dass der Verteidiger in den Zweikampf kommt.

THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



SCHLUSSTEIL:

REAKTIONS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie 2 Stangentore errichten.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden.
- ▶ Jedes Team mit Bällen hinter einem Stangentor postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft jeweils ein Team auf.
- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams kommen nacheinander ins Feld.
- ▶ Die Spieler des aufgerufenen Teams dribbeln jeweils ein und greifen vom 1 gegen 1 bis zum 5 gegen 5 auf das Tor an.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die Stangentore.

VARIATIONEN

- ▶ Nur 2 gegen 2 spielen.
- ▶ Das aufgerufene Team spielt 3 gegen 2.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter postieren sich neben dem Tor und übernehmen die Torwartposition, wenn das eigene Team verteidigt.
- ▶ Die Torhüter nach jedem kompletten Durchgang wechseln.