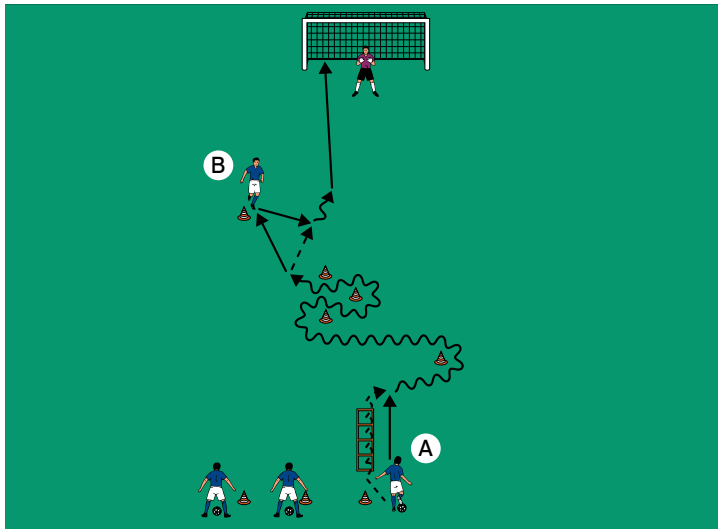


THEMA: KOORDINATION



TRAININGSFORM 2:

KOORDINATION - PASSEN - TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Die seitlichen Hütchen entfernen und 2 weitere Starthütchen platzieren
- ▶ Die Spieler auf die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler bei A Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von A passt entlang der Koordinationsleiter und durchläuft das Hindernis.
- ▶ Anschließend nimmt er den Ball mit und umdribbelt das Wendehütchen sowie den Parcours.
- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Spieler rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Tore nach Direktschuss zählen doppelt. Welcher Spieler erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ A spielt einen Flugball zu B und durchläuft die Hindernisse.
- ▶ B spielt den letzten Pass per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Nach dem Doppelpass spielt A zu B, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchen eignen sich auch Stangen als Markierung.
- ▶ Bei der Vorlage zum Torabschluss auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Die Torschüsse platziert abschließen.