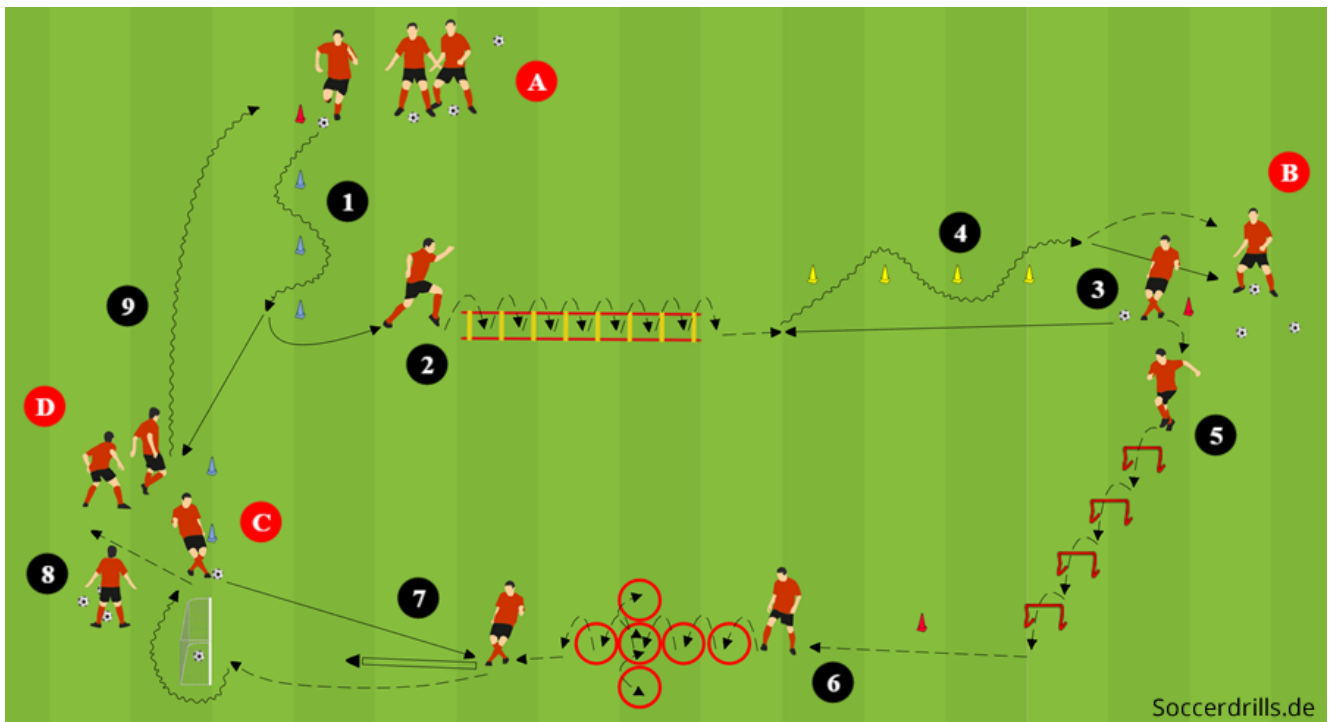


Koordinations-Parcours



Organisation:

- Für den abgebildeten Koordinations-Parcours benötigst du: 12 Hütchen, 1 Minitor (Stangentor, Hütchentor), eine Koordinationsleiter, 4 Minihürden, 6 Reifen und viele Bälle.
- Aufbauten mit anderen Hilfsmitteln sind natürlich möglich.
- Die Abstände sollten dem Leistungsvermögen entsprechen, maximale Feldgröße 30 x 20 Meter.

Startstationen:

- A. Hier werden mindestens 3 Spieler mit Bällen postiert, weitere Bälle liegen für eventuelle Ballverluste bereit.
- B. Hier werden mindestens 2 Spieler mit Bällen postiert, weitere Bälle liegen für eventuelle Ballverluste bereit.
- C. Hier werden mindestens 2 Spieler mit Bällen postiert, weitere Bälle liegen für eventuelle Ballverluste bereit.
- D. Hier werden mindestens 2 Spieler ohne Bälle postiert.

Ablauf:

1. Der Spieler von Position A startet in den Slalom. Hat er die Hütchen durchdribbelt, passt er auf den Spieler auf Position D.
2. Nach dem Pass durchquert er die Koordinationsleiter nach Vorgabe.
3. Anschließend erhält er vom Spieler von der Position B ein Zuspiel.
4. Der Ball wird kontrolliert, es geht ins Slalomdribbling mit anschließendem Pass auf den nächsten Spieler an Position B.
5. Der Passspieler von Position B dreht ab und überspringt die Hürden.
6. Er durchläuft/durchspringt die Reifen. In der Grafik dreimal vorwärts, dann nach rechts, in die Mitte zurück, nach links, in die Mitte zurück und weiter vorwärts.
7. Sind die Reifen absolviert, erhält der Spieler ein Zuspiel vom Mitspieler auf Position C. Es wird sofort mit einem Zielpass ins Minitor abgeschlossen.
8. Der Schütze holt seinen Ball und übernimmt die Position C. Der Passgeber von Position C übernimmt ohne Ball die Position D.
9. Der Spieler von Position D dribbelt nach Ballkontrolle in die Startgruppe A.

Koordinations-Parcours

Varianten:

- Unterschiedliche Technikaufgaben: Von Station C einen hoch/halbhoch zugeworfenen Ball stoppen und ins Minitor passen.
- Unterschiedliche Aufgaben in der Koordinationsleiter.
- Unterschiedliche Aufgaben bei den Minihürden (Beispiel: Einbeinsprünge vorwärts, ein oder zwei Kontakte vorwärts).
- Unterschiedliche Aufgaben in den Reifen (Beispiel: 2 Kontakte vorwärts, 3 Kontakte in den seitlichen Reifen).

Trainertipps:

- Korrekte Ausführung der Technik und Koordination (Beispiel: Schnelle Ballannahme und flaches präzises Passen).
- Im Übungsablauf Temposteigerung fordern.