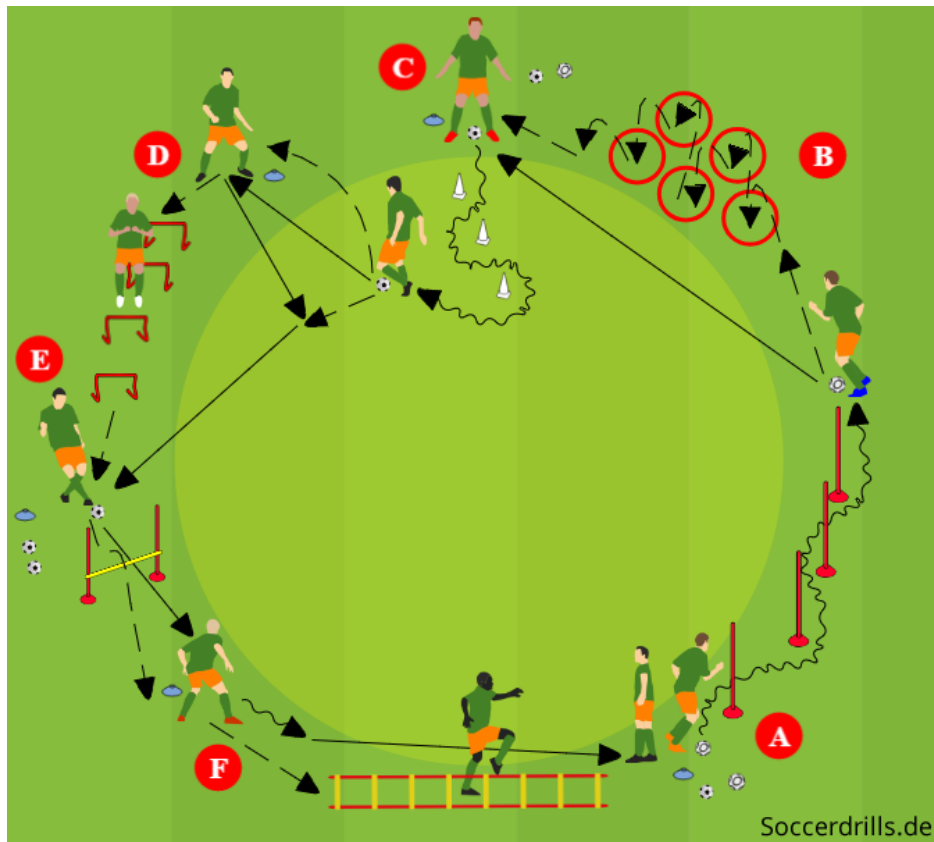


Koordinations-, Technik und Fitnesskreis



Organisation:

- Wir nutzen für unseren Aufbau 5 Bodenmarkierungen, 4 Stangen, 5 Reifen, 3 Hütchen, 4 Minihürden, eine Stangenhürde und eine Koordinationsleiter.
- Die Spieler werden gleichmäßig auf die Positionen A bis F verteilt.
- Bälle befinden sich an den Positionen A, C und E, weitere Ersatzbälle liegen bereit. Der Ablauf startet an den Positionen A, C und E gleichzeitig.

Ablauf:

- Der Spieler dribbelt im Slalom durch den Stangenwald, anschließend passt er zum Spieler C.
- Die Reifen werden nach Vorgabe von Spieler A durchlaufen/durchsprungen, dann übernimmt er die Position von C.
- Der Spieler dribbelt im Kurzslalom durch die Hütchenreihe, dann spielt er einen Doppelpass mit Spieler D und leitet den Ball weiter zu Spieler E. Anschließend übernimmt er den Platz von D.
- Der Spieler überspringt die Hürden und übernimmt die Position von E.
- E kontrolliert den Ball kurz, passt unter der Hürde hindurch zu F. Anschließend überspringt er die Hürde und übernimmt die Position von F.
- F kontrolliert den Ball kurz und passt in die Startposition zu A. Anschließend durchläuft/durchspringt er die Koordinationsleiter nach Vorgabe und übernimmt Position A.

Varianten:

- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken.
- Nur direktes Passspiel.

Trainertipps:

- Gehe vor Übungsstart konzentriert aber nicht langatmig die Stationen mit dem Team durch.
- Achte darauf, dass der Ablauf nicht stockt, korrigiere gegebenenfalls.