



Warm Up

Koordination und Technik

Organisation

- Wir bauen 4 Koordination- und Technikstationen auf
- An jeder Station wird ein Spieler ohne und zwei Spieler mit Ball postiert

Beschreibung

- A** Jeweils die ersten Spieler starten ohne Ball mit einer der vier Koordinationsaufgaben. Die Aufgaben können, je nach verfügbaren Material, variieren
- B** Danach bekommen sie den Ball vom Mitspieler an der jeweiligen Station (diese Positionen bei Übungsstart doppelt besetzen) zugespielt oder zugeworfen. Dieser Spieler übernimmt anschließend die Startposition
- C** Anschließend schnelle Ballannahme und aufdrehen in Richtung zentrales Hütchen
- D** Dort wird vor dem Hütchen ein frontaler Trick (Übersteiger, doppelter Übersteiger, Schere, Ronaldo...) ausgeführt
- E** Hinter dem Hütchen folgt ein Wendetrick (Zidane, Schussfinte, Kappen...)
- F** Anschließend dribbelt der Spieler nach rechts an die nächste Station weiter

Varianten

- Immer wieder neue Tricks fordern
- Ständig neue Koordinationsaufgaben in der Leiter, in den Reifen....
- Nach der Ballannahme und den beiden Tricks, den Ball zur Mitspielerin an der nächsten Station passen

Coaching-Tipps

- Unbedingt darauf achten in welche Richtung die Tricks (Trainer gibt die zwei Tricks vor) ausgeführt werden. In der Grafik geht es jeweils links am Hütchen vorbei und hinter dem Hütchen mit einem Wendetrick auf die nächste rechte Position im Kreis. Es geht natürlich auch in die entgegengesetzte Richtung

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Warm Up

