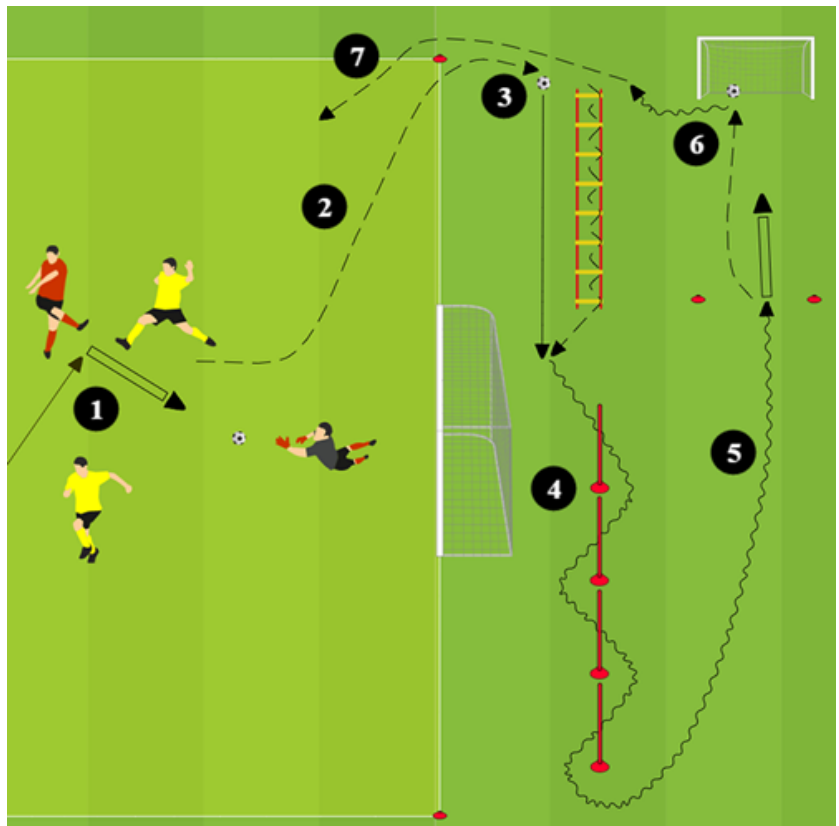


Koordinations-Spielform mit Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben:

1. Es wird ein Tor erzielt, der Abwehrspieler muss die Bewegungsaufgaben meistern.
2. Sprinten zum Ball an der Koordinationsleiter.
3. Eigenvorlage an der Leiter vorbei und diese durchlaufen/springen.
4. Dribbling im Slalom zwischen den Stangen hindurch.
5. Weiter Richtung Minitor und ins Tor passen.
6. Anschließend den Ball holen und wieder an die Koordinationsleiter legen. Wer nicht trifft holt den Ball, dribbelt zu den Schussmarken und versucht es nochmal.
7. Sprint zurück ins Spielfeld.



Variante:

- Passe die Regeln unbedingt deiner Intension an. Beispielsweise muss ein Gegenspieler in den Bewegungskours, wenn erfolgreich hinterlaufen wurde oder eine Finte gelungen ist.

Trainertipps:

- Rufe deutlich die Namen der Spieler, die in den Parcours müssen.
- Achte auf die strikte Einhaltung der Aufgaben im Bewegungskours. Nur bei korrekten Abläufen dürfen die Spieler wieder ins Feld zurück.