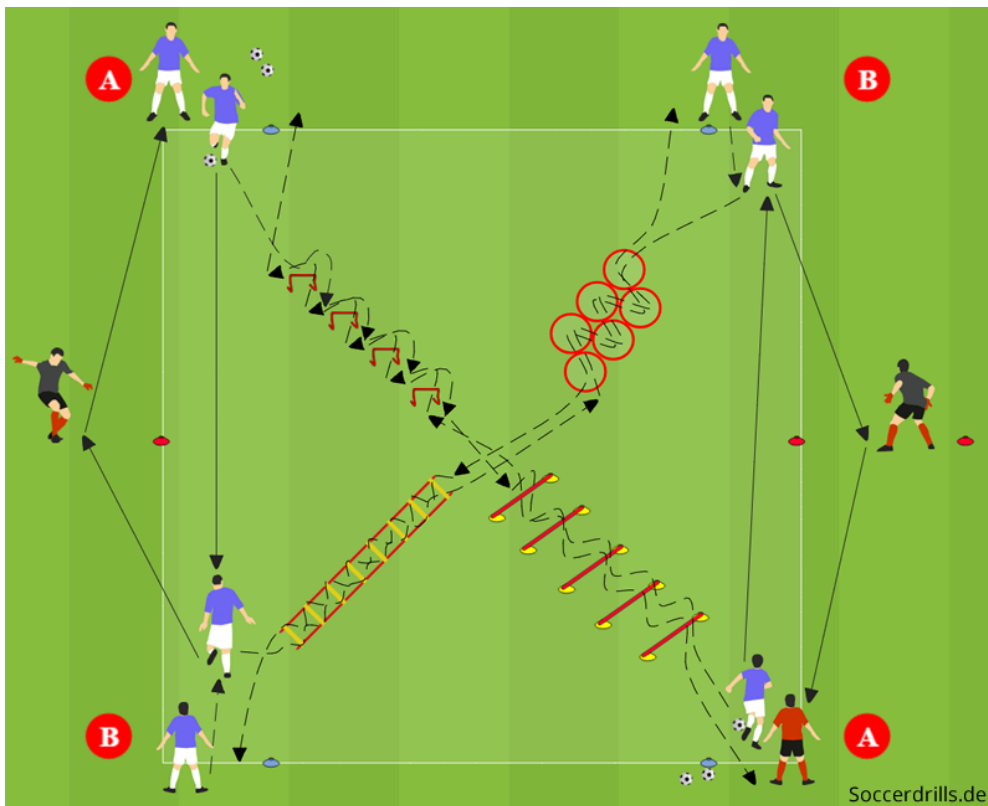


## Aufwärmen - Koordinationstraining mit Torwart



### Organisation:

- Wir markieren ein Rechteck/Quadrat. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten markieren wir jeweils zwei Startpunkte (4 Bodenmarkierungen).
- Auf den anderen Seiten des Rechtecks wird jeweils mittig die Position für die Torhüter ausgelegt (4 Markierungen).
- Bis auf die Torwartpositionen werden alle Positionen mindestens doppelt besetzt.
- Die Startgruppen stehen versetzt zueinander, in der Grafik links oben und rechts unten. Ersatzbälle liegen bereit.
- In den Diagonalen des Rechtecks werden Hilfsmittel für die koordinativen Aufgaben integriert.

### Ablauf:

- Spieler A passt auf die gegenüberliegende Seite zu B.
- B passt zum Torwart.
- Der Torwart leitet den Ball zum nächsten Spieler A weiter.
- Nach dem Passspiel wechseln die Spieler diagonal auf die andere Seite und erfüllen dabei die vorgegebenen koordinativen Aufgaben.

### Varianten:

- Der Torwart nimmt den Pass auf und rollt ihn zur anderen Seite ab.
- Der Ball wird dem Torwart in die Arme gepasst, anschließend rollt er ihn zur anderen Seite ab (Ersatzbälle bereitlegen). Gelingt dies nicht, holt der Passgeber den Ball.
- Die Torwartpositionen werden von Feldspielern übernommen.

### Trainertipps:

- Exakte Ausführung der koordinativen Aufgaben geht vor Schnelligkeit.
- Variiere mit den Hilfsmitteln.