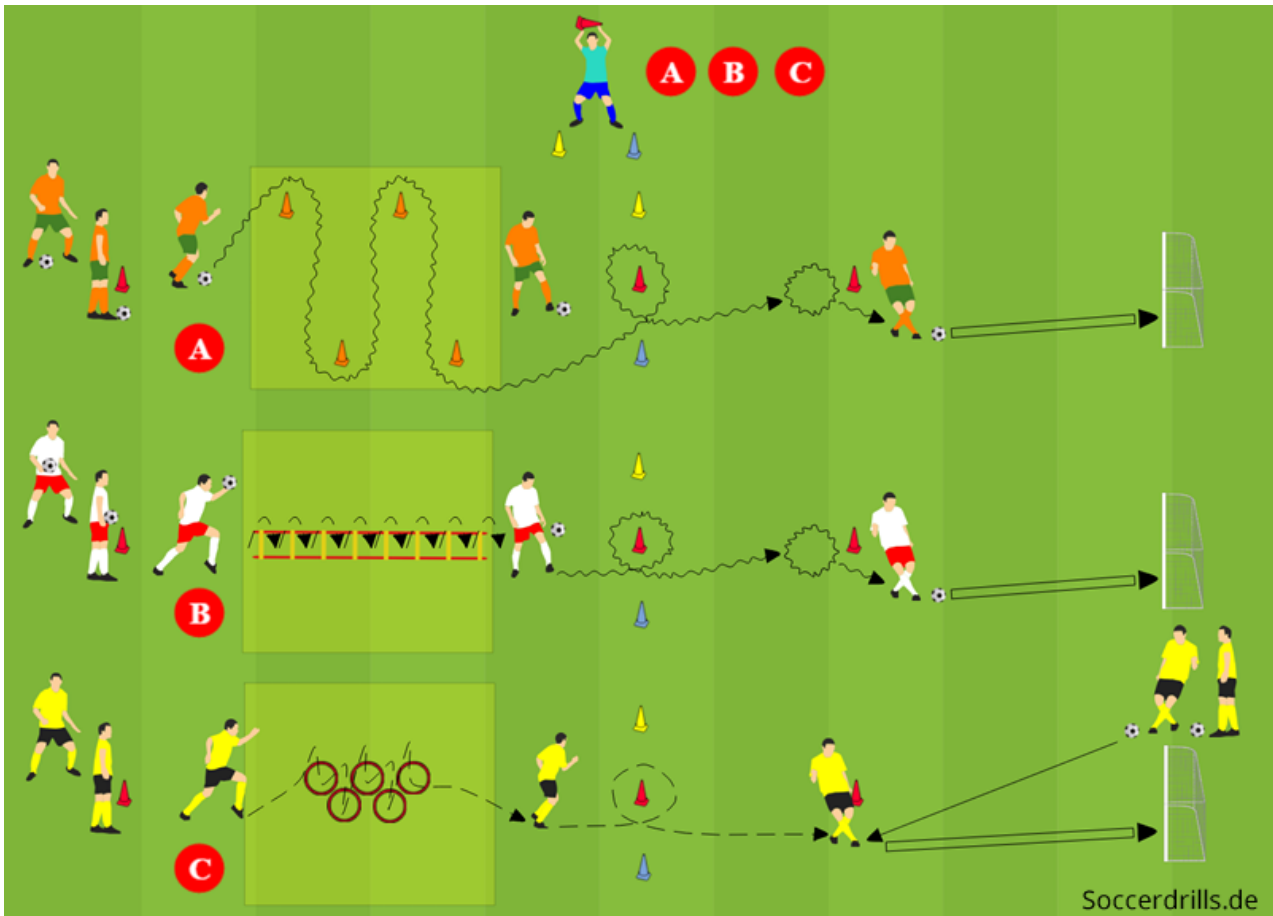


## Aufwärmen - Farb-Koordination



### Organisation:

- Je nach Spieleranzahl besser 2 oder 3 Übungsfelder aufbauen.
- 2x3 Hütchen in unterschiedlichen Farben (jeweils im Übungsfeld und für den Trainer).
- Hinzu kommt eine Startmarkierung, eine Abschussmarke und ein Minitor (Stangentor, Hütchentor) oder ein größeres Tor mit Torwart.
- Die Abstände sind dem Leistungsvermögen geschuldet. Als Faustregel gilt: Abstand Abschussmarke - Tor = 10 Meter, Abstand farbige Hütchen - Abschussmarke = 5 Meter, Abstand verschiedenfarbige Hütchen zueinander = 2 Meter.
- Die Abläufe A, B und C können nacheinander durchgeführt werden. Starte dazu mit Ablauf A und lege die Hilfsmittel für B und C bereit.

### Zusätzliche Organisation Ablauf A:

- Standardaufbau und 4 Hütchen, ca. 5 Meter versetzt zueinander nach der Startmarkierung. Die Spieler in der Startgruppe haben jeweils einen Ball am Fuß.

### Zusätzliche Organisation Ablauf B:

- Standardaufbau und eine Koordinationsleiter nach der Startmarkierung. Die Spieler in der Startgruppe halten jeweils einen Ball in den Händen.

### Zusätzliche Organisation Ablauf C:

- Standardaufbau und 5 Ringe versetzt zueinander nach der Startmarkierung. Die Spieler in der Startgruppe haben keine Bälle. Neben dem Minitor befinden sich weitere Spieler mit Ball.

## Aufwärmen - Farb-Koordination

### Ablauf A bis C:

- Kurz bevor der Spieler die erste Aufgabe erledigt hat, hält der Trainer ein Hütchen hoch. Entsprechend umrundet der Spieler das Hütchen mit der entsprechende Farbe in der Hütchen-Dreierreihe. Der nächste Spieler startet dann sofort.

### Ablauf A:

- Kurz bevor der Spieler die erste Aufgabe erledigt hat, hält der Trainer ein Hütchen hoch. Entsprechend umrundet der Spieler das Hütchen mit der entsprechende Farbe in der Hütchen-Dreierreihe. Der nächste Spieler startet dann sofort.

### Ablauf B:

- Die Spieler starten mit dem Ball in den Händen und durchlaufen die Koordinationsleiter nach Vorgabe. Anschließend wird der Ball mit dem Fuß kontrolliert. Weiter geht es wie im Ablauf A.

### Ablauf C:

- Die Spieler starten ohne Ball zu den Ringen und durchlaufen diese nach Bewegungsvorgabe. Anschließend wird ein farbiges Hütchen wie in Ablauf A und B umrundet. Aus einer weiteren Spielergruppe neben dem Tor, erfolgt ein Zuspiel und anschließend der Torabschluss.

### Varianten:

- A, B und C: Der Trainer hält zwei Hütchen hoch, entsprechend werden beide Hütchen umrundet.
- A und B: Neben dem Minitor wird eine weitere Spielergruppe mit Bällen postiert. Nach dem Torabschluss erhält der Spieler von dort einen Pass und schießt ein zweites Mal.
- Wie oben, auch für Ablauf C. Jetzt hohes/halbhohe Zuspiel vom Minitor.
- A, B und C: Bei zwei oder mehr Übungsfeldern: Wettkampf!
- C: Körpertäuschung vor der Ballannahme an der Abschussmarke.

### Trainertipps:

- Präzises Passspiel vom Minitor.
- Timing! Aufeinander achten!
- Unterschiedliche Tricks einfordern!
- Korrekte Ausführung der Koordinationsaufgaben!
- Schnelle Ballannahme.