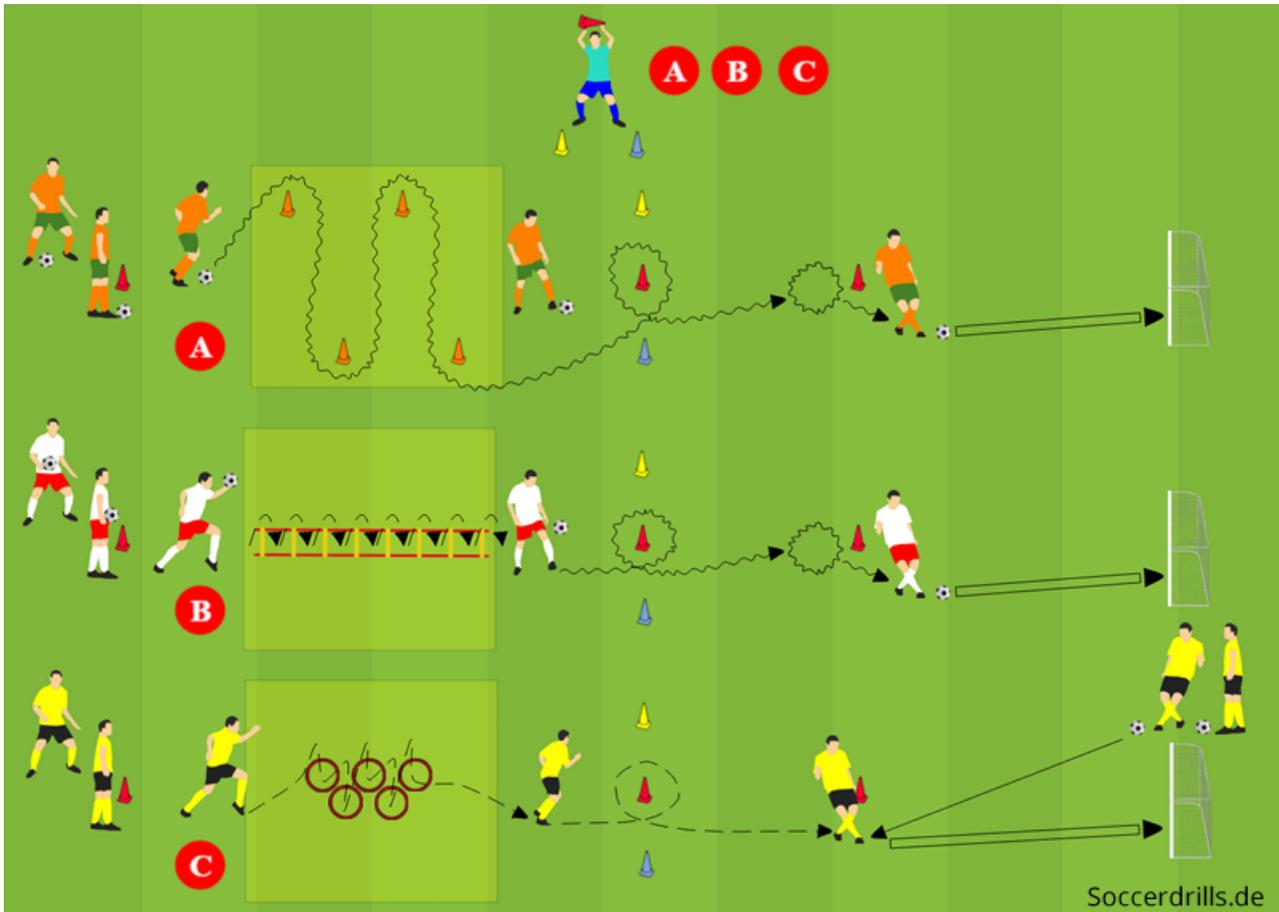


Aufwärmen - Farb-Koordination



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.