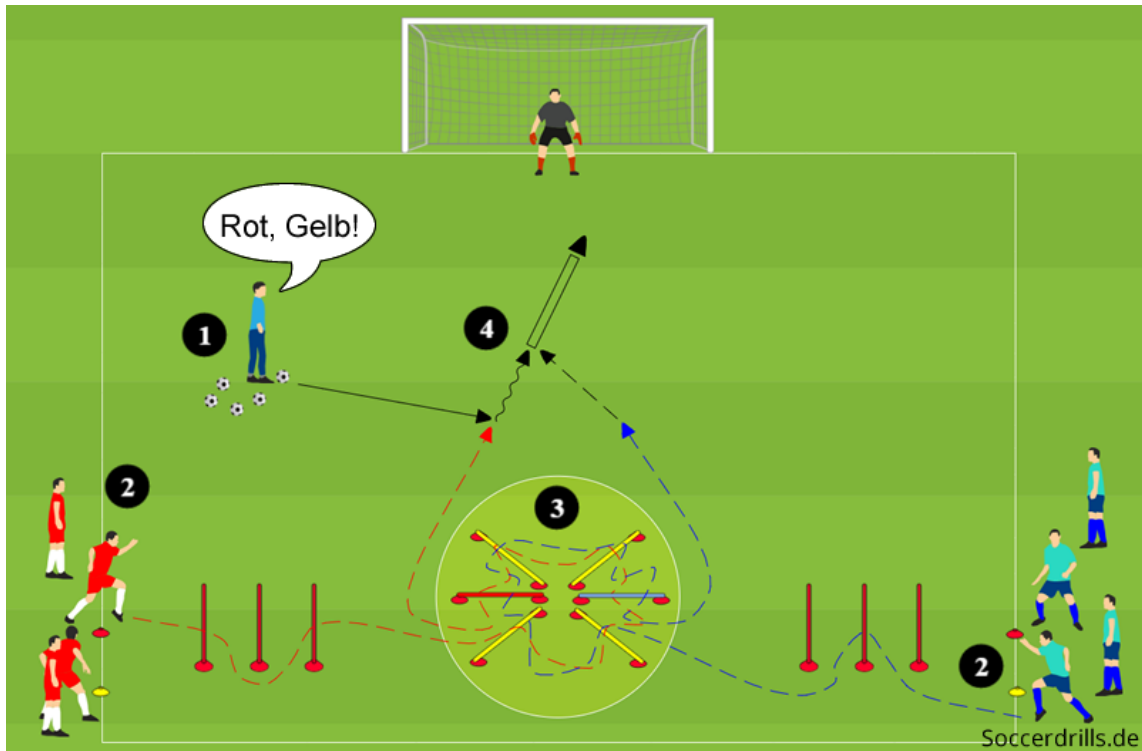


Zweikampf - Masterstern



Organisation:

- Ein Tor mit Torwart, 2x2 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle liegen beim Trainer bereit.
- Die Hilfsmittel für die Koordinationsaufgaben sind frei wählbar. Wir nutzen hier beispielhaft 6 Stangen und 6 zusammengesetzte Hürden für den Stern.

Ablauf:

1. Der Trainer gibt das Startkommando, bei ihm befinden sich die Bälle. Die erste Farbe gilt für die Gruppe links, die zweite für die rechts.
2. Die Startspieler auf jeder Seite starten entsprechend in die Koordinationsaufgabe.
3. Weiter geht es zum Masterstern, die Spieler starten am Stern rechtsseitig (Rot) und linksseitig (Blau) in die Runde. Nach dem Überqueren der letzten Hürde (in der Grafik blau für Team Blau, rot für Team Rot), geht es in Torrichtung weiter.
4. Der schnellere Spieler erhält vom Trainer einen Pass und bricht zum Tor durch, der andere Spieler wird Verteidiger.

Varianten:

- Zwei Runden im Stern.
- Andere Synonyme für Farben, zum Beispiel Vereine: Rot=Bayern, Gelb = Dortmund.
- Variiere mit den koordinativen Aufgaben, zum Beispiel: Drehungen, Rückwärtslauf oder Sidesteps im Stangenparcours oder im Stern.
- Wettkampf: Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

Trainertipps:

- Passe mal zum langsameren Spieler, mal sehen ob Proteste folgen ;-)
- Einfache Koordinationsaufgaben wählen, es geht hier um Schnelligkeit.