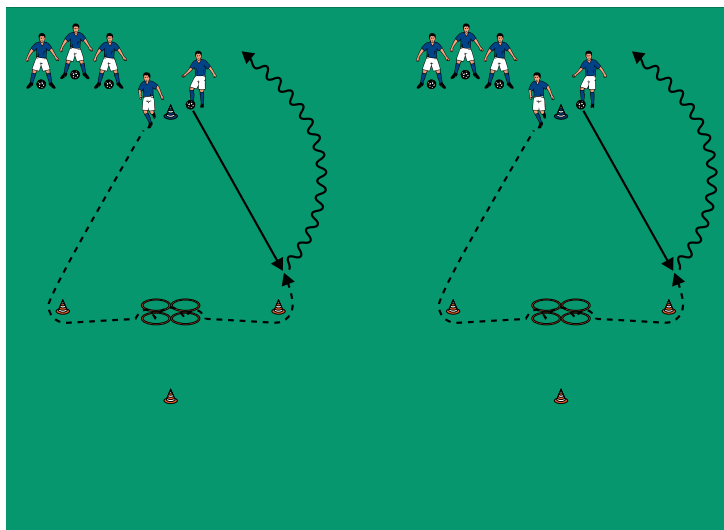
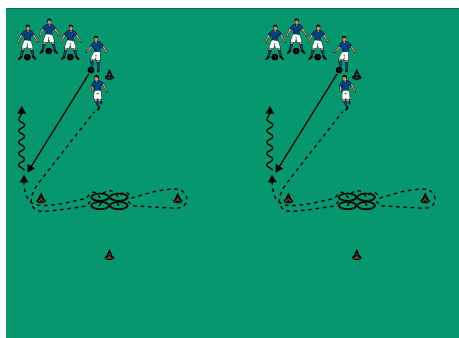


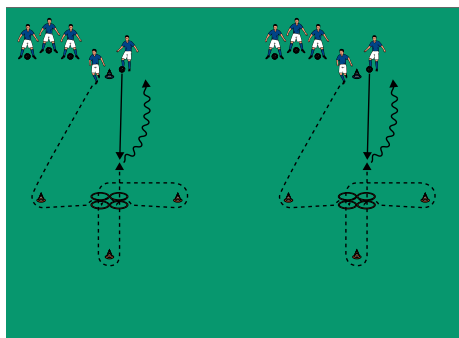
THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-VIERECKE

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange auf 2 Hütchen legen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren

ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das rechte Hütchen, durchlaufen die rechten beiden Reifen und umlaufen das linke Hütchen.
- ▶ Anschließend fordern sie ein Zuspiel vom nächsten Spieler, das sie zum Starthütchen an- und mitnehmen.

ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, jedoch das zweite Hütchen umlaufen, durch die anderen beiden Reifen laufen und nach dem nächsten Hütchen ein Zuspiel fordern.

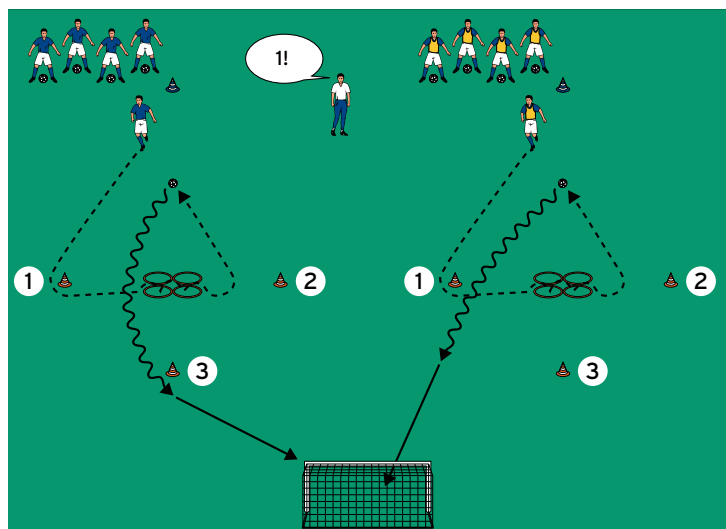
ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, jedoch 4 beliebige Reifen durchlaufen und alle 3 Hütchen umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die nächsten Spieler starten direkt nach dem Zuspiel.
- ▶ Die Distanz der Hütchen zu den Reifen variieren.
- ▶ Die Reifen mit einem oder zwei Kontakten durchlaufen.

THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-VIERECK-WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 15 Meter vor den Reifen 1 Tor errichten
- ▶ Die Hütchen von 1 bis 3 nummerieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler platzieren ihren Ball zwischen Starthütchen und Reifen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die ersten Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen, durchlaufen die rechten Reifen, nehmen den Ball ins Dribbling mit und schießen auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

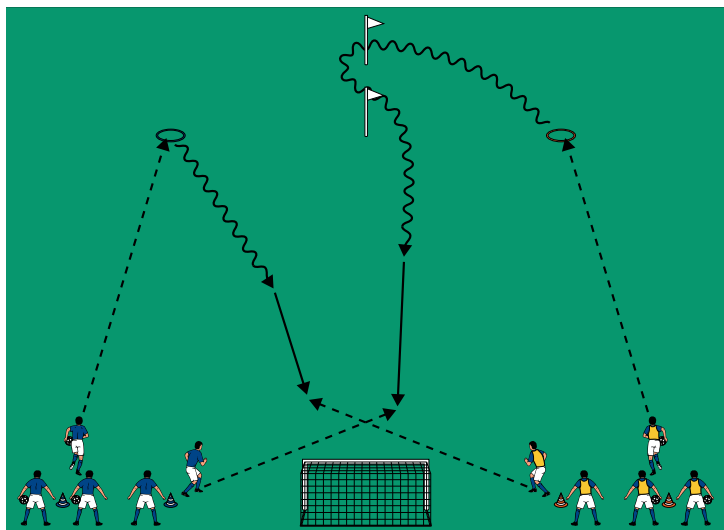
VARIATIONEN

- ▶ 2 oder 3 Hütchen aufrufen.
- ▶ Mit Hütchen/Stangen Zielzonen im Tor markieren, in die die Spieler schießen sollen.
- ▶ Einen Torhüter im Tor postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Hütchen und Reifen immer abwechselnd durchlaufen.
- ▶ Nach dem Umlaufen eines Hütchens immer die rechten beiden Reifen durchlaufen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen.

THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein Tor aufstellen
- ▶ Auf den Seiten des Tores je 2 Starthütchen markieren
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen 1 Reifen auslegen
- ▶ Zwischen den Reifen ein 2 Meter großes Stangentor errichten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils den Starthütchen einer Seite zuordnen
- ▶ Die Spieler an den torfernen Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler mit Bällen in den Händen zum Reifen vor sich.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst in den Reifen legt, dribbelt zum Tor und schießt ab.
- ▶ Dabei hütet der erste Spieler des anderen Teams das Tor.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der andere Spieler im Slalom durch das Stangentor und schießt auf das Tor ab, das mittlerweile der erste Spieler des anderen Teams hütet.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

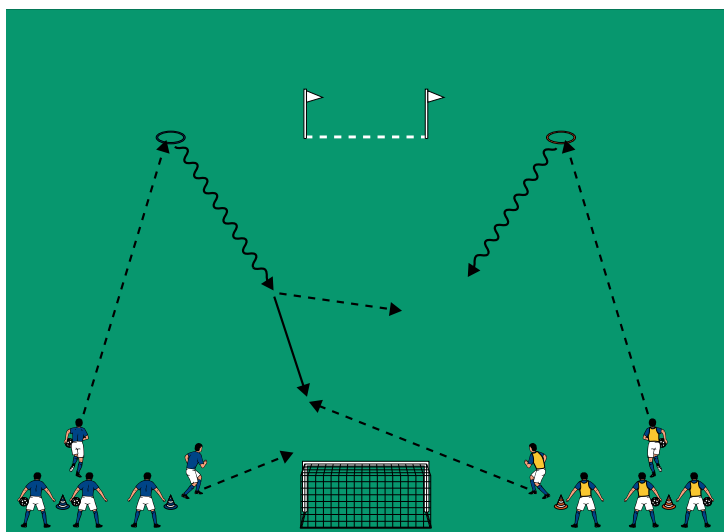
VARIATIONEN

- ▶ Seitwärts zum Reifen laufen.
- ▶ Zum Reifen dribbeln und im Reifen stoppen.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball genau in den Reifen legen bzw. im Reifen stoppen.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen, der zuerst schießen darf.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

SPRINT-TORSCHUSS- ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- Das Stangentor quer aufstellen

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler mit Bällen in den Händen zum Reifen vor sich.
- Der Spieler, der den Ball zuerst in den Reifen legt, dribbelt zum Tor und schießt ab.
- Dabei hütet der erste Spieler des anderen Teams das Tor.
- Anschließend nimmt der Schütze die Rolle des Verteidigers ein und spielt im 1 gegen 1 gegen den anderen Spieler.
- Dabei hütet ein Mitspieler des Verteidigers das Tor.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Stangentor.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

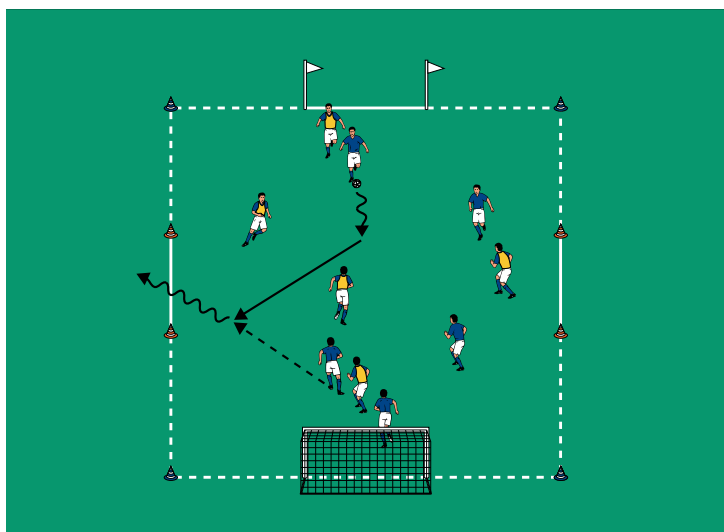
VARIATIONEN

- Rückwärts zum Reifen laufen.
- Zum Reifen dribbeln und im Reifen stoppen.
- Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Trainer den Spieler aufrufen, der als Erstes zum Tor dribbeln darf.
- Der zweite Spieler startet, sobald der andere Spieler geschossen hat.
- Am tornahen Starthütchen stets aufmerksam sein und gedankenschnell die Position des Torwarts übernehmen.

THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien 1 Tor und 1 Stangentor aufstellen
- ▶ Mittig der Seitenlinien je 1 Hütchentor errichten
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore.
- ▶ Die Teams können in allen Toren Treffer erzielen.
- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln und das Stangentor durchpassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Das Stangentor vergrößern/verkleinern.
- ▶ Jedes Team greift auf 2 Tore an und verteidigt die anderen beiden Tore.
- ▶ Das Tor, in dem zuletzt ein Treffer erzielt wurde, ist bis zum nächsten Treffer gesperrt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Tor kann ein Spieler des verteidigenden Teams als Torhüter agieren.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- ▶ Das gesamte Feld in Tiefe und Breite nutzen, aber auch Anspielpunkte im Zentrum schaffen.