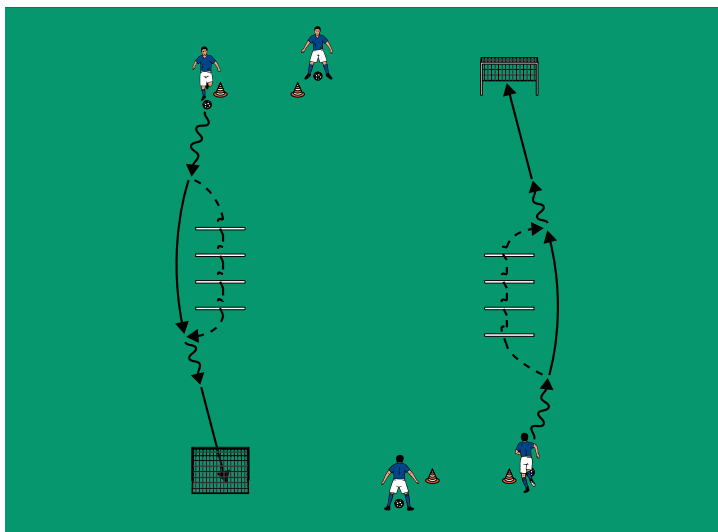


## THEMA: KOORDINATION



### TRAININGSFORM 3:

## STANGEN-LAUF-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchenparcours entfernen
- ▶ Die Stangenparcours sowie die Starthütchen mittig vor die Tore platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, passen an den Stangen vorbei und überlaufen diese.
- ▶ Anschließend schließen sie auf die Minitore ab.
- ▶ Nach dem Torschuss auf der anderen Seite anstellen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: 2 Teams bilden. Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ Wettbewerb III: Tore mit dem 'schwachen' Fuß zählen doppelt. Welcher Spieler erzielt zuerst 6 Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Über die Stangen lupfen.
- ▶ Ohne Ball die Stangen überlaufen und anschließend ein Zuspiel vom Mitspieler am Starthütchen fordern.
- ▶ Die Stangen umdribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Abstände dem Leistungsniveau anpassen. Nicht aus zu geringer Entfernung schießen.
- ▶ Mit Stangen immer neue Bewegungsaufgaben stellen.