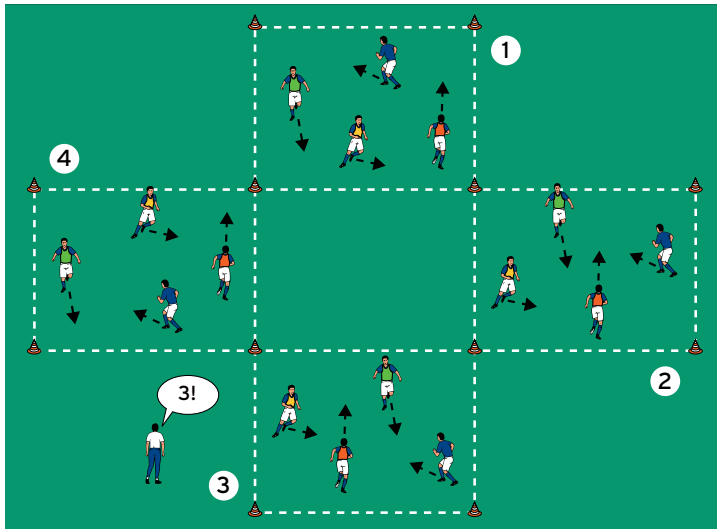


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-KOPIE

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler farblich unterscheiden.

ABLAUF

- ▶ Von jeder Gruppe postiert sich jeweils 1 Spieler in jedem Feld.
- ▶ Die Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler im aufgerufenen Feld eine Form des Lauf-ABC vormachen, die von den Spielern in den entsprechenden Farben kopiert wird.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt einige Elemente des Lauf ABC vor.
- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando lassen die Spieler den Ball liegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen die Bewegung deutlich vormachen.
- ▶ Jeder Spieler im aufgerufenen Feld muss möglichst eine eigene Bewegung wählen.
- ▶ Nach 20 bis 30 Sekunden bestimmt der Trainer ein neues Feld.