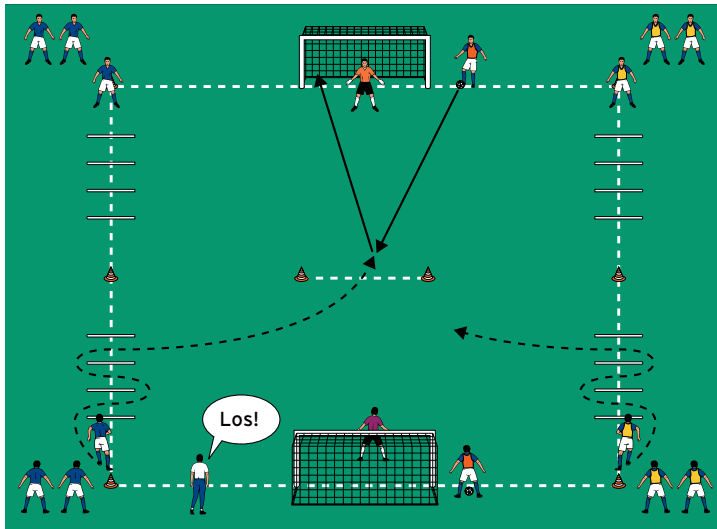


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATIONS-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten und eine Mittellinie markieren.
- ▶ 4 Stangenparcours errichten.
- ▶ 4 Gruppen und 2 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando durchlaufen 2 Spieler ihren Stangenparcours per Side-Steps und sprinten anschließend über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält ein Zuspiel vom Anspieler und kann mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Beide Spieler stellen sich anschließend bei der anderen Gruppe an.
- ▶ Nach 3 Minuten die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel erfolgt als Einwurf und der Torschütze muss den Ball erst mit der Brust stoppen.
- ▶ Der Torabschluss erfolgt per Kopf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es wird abwechselnd auf beiden Seiten geübt.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass die koordinative Aufgabe sauber ausgeführt wird.