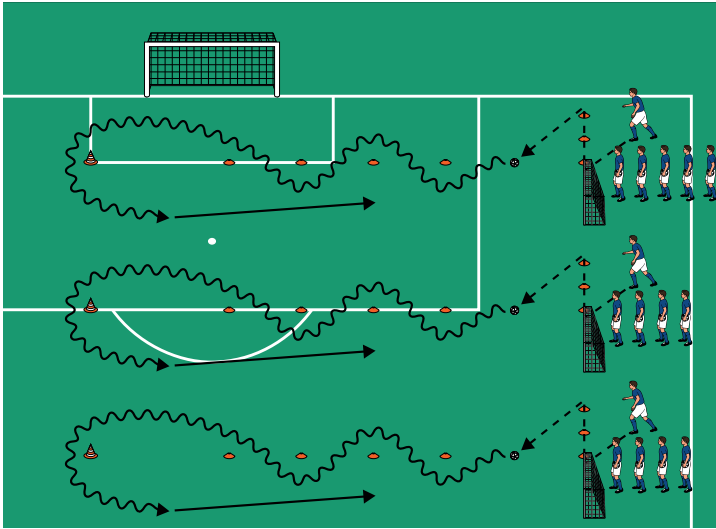


## THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## SLALOMDRIBBLING-TEAMWETT-KAMPF

### ORGANISATION

- ▶ 3 Minitore aufstellen und neben jedem Tor jeweils 1 Hütchenreihe markieren.
- ▶ Vor jeder Hütchenreihe 1 Dribbel-Slalom errichten.
- ▶ 20 Meter vor den vor den Minitoren 1 Wende- hütchen aufstellen.
- ▶ 3 Teams bilden und den Stationen zuweisen.
- ▶ 1 Ball vor jedem Dribbel-Slalom ablegen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler der Teams und überspringen die Hütchenreihe.
- ▶ Anschließend nehmen sie den Ball auf und dribbeln durch den Hütchenslalom.
- ▶ Sie umdribbeln das Wende- hütchen und schließen auf die Minitore ab.
- ▶ Wer zuerst trifft, sammelt 1 Punkt für sein Team.

### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Verschiedene Hindernisse aufbauen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Geschwindigkeit: Beim Torabschluss die Ruhe bewahren.
- ▶ Wettkämpfe motivieren die Spieler.