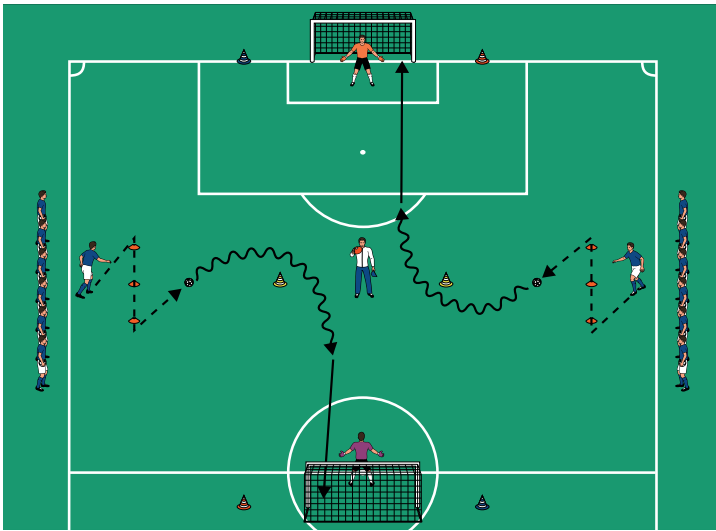


THEMA: DIE KOORDINATION UND KOGNITION IN WETTKÄMPFEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

FARBSIGNAL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Hälfte als Spielfeld nutzen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern errichten.
- ▶ Neben den Toren jeweils 1 rotes und 1 blaues Hütchen aufstellen.
- ▶ Vor den Seitenauslinien je 1 Hütchenreihe markieren und davor 1 Ball ablegen.
- ▶ 2 Teams bilden und vor den Hütchenreihen postieren.
- ▶ Im Zentrum 2 Wendehütchen aufstellen.
- ▶ Der Trainer steht mit 1 roten und 1 blauen Hütchen in der Hand in der Feldmitte.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler der Teams und überspringen die Hütchenreihe.
- ▶ Daraufhin hält der Trainer 1 Hütchen in die Luft (hier: rot)
- ▶ Die Spieler nehmen den Ball auf und umdribbeln das Wendehütchen in die Richtung, in der das aufgezeigte Hütchen neben dem Tor näher zur eigenen Startposition ist.
- ▶ Anschließend schließen sie auf das Tor ab.
- ▶ Wer zuerst trifft, sammelt 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Der Trainer startet den nächsten Durchgang usw.
- ▶ Welches Team sammelt in 5 Minuten mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer immer wieder neu positionieren.
- ▶ In die Richtung des fernen Hütchens dribbeln.
- ▶ Eine Schusslinie markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich vororientieren.
- ▶ Die Durchgänge schnell nacheinander starten.
- ▶ Farbsignale fördern die Übersicht.