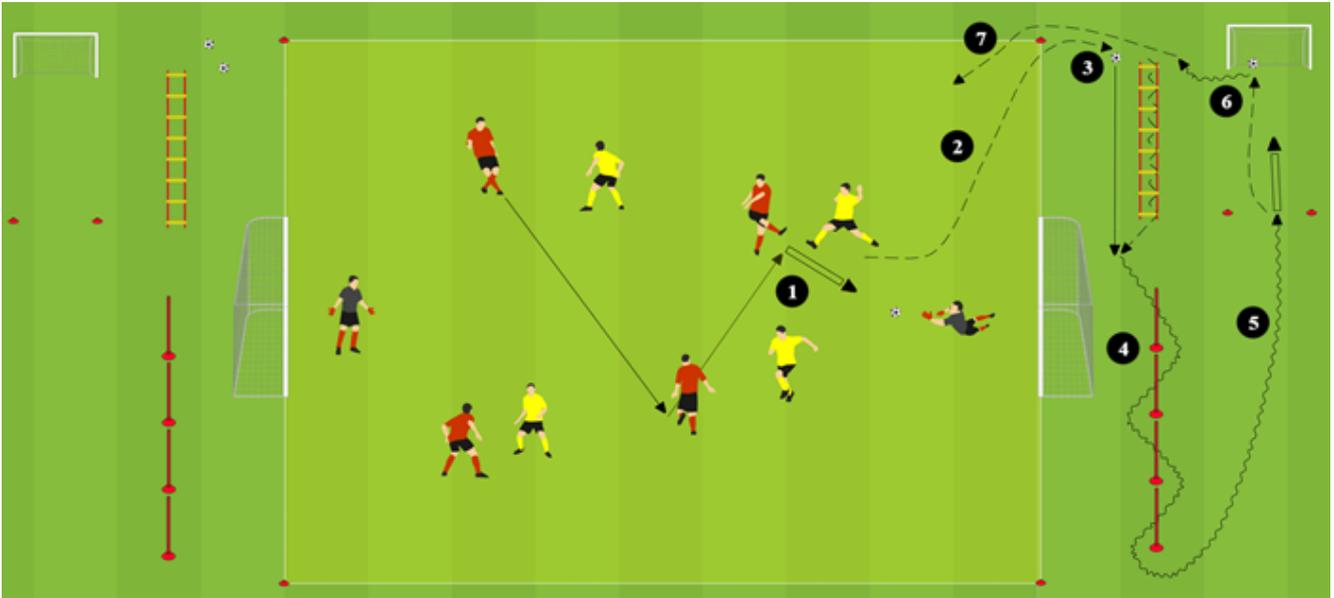


Koordinations-Spielform mit Bewegungsaufgaben



Organisation:

- Markiere ein Spielfeld, dazu kommen zwei Tore in denen Torhüter stehen.
- Zusätzlich werden hinter den Toren jeweils zwei Bewegungsparcours aufgebaut und jeweils ein Minitor (Stangentor, Hütchentor). Wir nutzen hier auf jeder Seite eine Koordinationsleiter und 4 Slalomstangen, zusätzlich liegen Bälle bereit. Vor den Minitoren werden Schussmarken ausgelegt. Den Aufbau entnehme bitte der Grafik.
- Zwei Teams werden eingeteilt, vom 3 gegen 3 bis zum 6 gegen 6 ist alles möglich, passe die Spielfeldgröße entsprechend an.

Ablauf:

Damit keine Missverständnisse entstehen, ruft der Trainer immer die Namen der Spieler deutlich auf, die in den Bewegungsparcours müssen.

A. Ein Spieler der anderen Mannschaft muss den Bewegungsparcours hinter dem eigenen Tor meistern, wenn:

- Ein Tor erzielt wird.
- Ein Doppelpass gelingt.

B. Zwei Spieler der anderen Mannschaft müssen den Bewegungsparcours hinter dem eigenen Tor meistern, wenn:

- Ein Tor per Kopf erzielt wird.
- Im Feld gelingen 10 Pässe ohne Gegnerberührung.

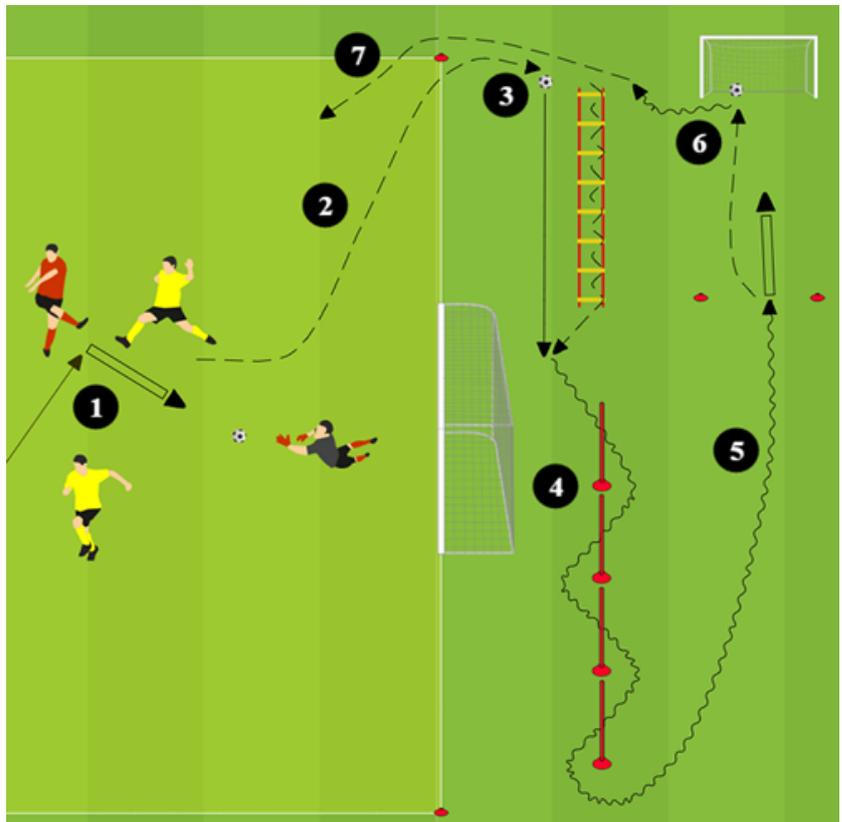
C. Der Spieler muss den Bewegungsparcours meistern, der:

- In einem Zweikampf den Ball verliert.
- Erfolglos aufs Tor abschließt.

Koordinations-Spielform mit Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben:

1. Es wird ein Tor erzielt, der Abwehrspieler muss die Bewegungsaufgaben meistern.
2. Sprinten zum Ball an der Koordinationsleiter.
3. Eigenvorlage an der Leiter vorbei und diese durchlaufen/springen.
4. Dribbling im Slalom zwischen den Stangen hindurch.
5. Weiter Richtung Minitor und ins Tor passen.
6. Anschließend den Ball holen und wieder an die Koordinationsleiter legen. Wer nicht trifft holt den Ball, dribbelt zu den Schussmarken und versucht es nochmal.
7. Sprint zurück ins Spielfeld.



Variante:

- Passe die Regeln unbedingt deiner Intension an. Beispielsweise muss ein Gegenspieler in den Bewegungsvercours, wenn erfolgreich hinterlaufen wurde oder eine Finte gelungen ist.

Trainertipps:

- Rufe deutlich die Namen der Spieler, die in den Parcours müssen.
- Achte auf die strikte Einhaltung der Aufgaben im Bewegungsvercours. Nur bei korrekten Abläufen dürfen die Spieler wieder ins Feld zurück.