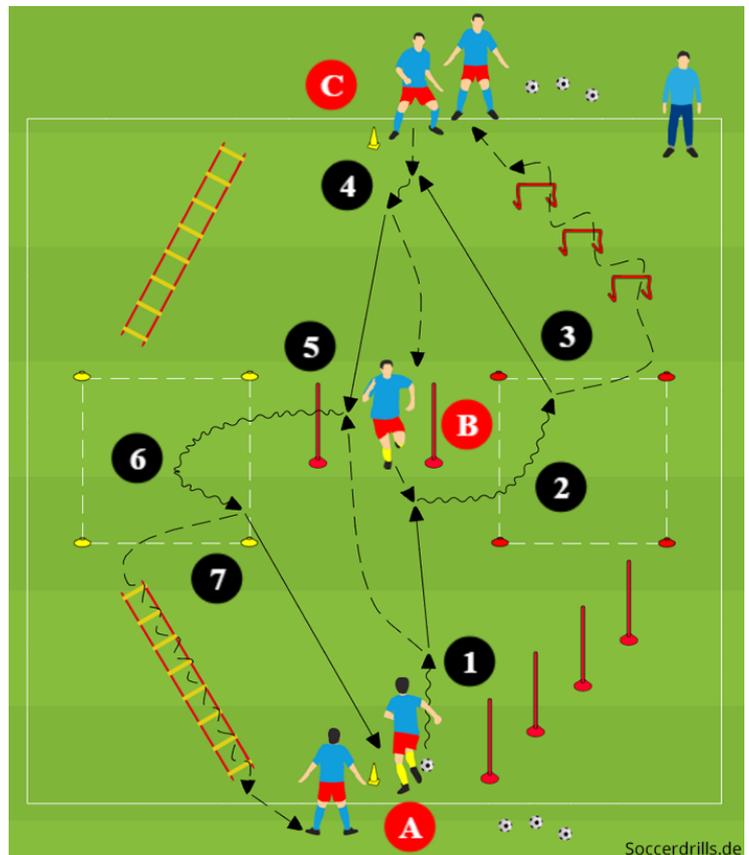


Aufwärmen - Koordinationskreuz

Organisation:

- 2 x 4 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen, 2 Hütchen, 2 Stangen und ausreichend Bälle. Zusätzlich werden fürs Koordinationstraining Hilfsmittel benötigt. Wir haben hier 2 Koordinationsleitern, 4 Stangen und 3 Minihürden aufgebaut, andere Materialien sind möglich.
- Unser quadratisches Feld wird mit den Maßen 20 x 20 Meter aufgebaut, andere Abmessungen sind möglich.
- Oben und unten erkennst du jeweils ein Starthütchen. Mittig befindet sich ein Stangentor, rechts und links davon sind zwei kleine Quadrate markiert, eins mit roten und eins mit gelben Markierungen. In den freien Feldern am Kreuz werden in den vier Ecken die Hilfsmittel aufgebaut.
- Ein Spieler befindet sich im Stangentor, auf den Positionen oben und unten werden die anderen Spieler gleichmäßig verteilt. In der Startgruppe befinden sich die Bälle. Weitere Bälle liegen an beiden Hütchen bereit.



Ablauf:

1. Spieler A dribbelt kurz an und passt vertikal zu B. Anschließend übernimmt er die Position von B.
2. B verarbeitet den Ball und dribbelt sofort in die gelbe oder rote Zone (Grafik = rot), er hat die Wahl.
3. In der Zone angekommen, passt B zu C. Anschließend erledigt er seine koordinativen Aufgaben und schließt sich der Position C an.
4. C dribbelt kurz und passt vertikal zu A, der sich zwischen den Stangen postiert hat. Anschließend übernimmt er die Position von A im Stangentor.
5. A verarbeitet den Ball und dribbelt sofort in die gelbe oder rote Zone (Grafik = gelb), er hat die Wahl.
6. In der Zone angekommen, passt A zum nächsten Spieler auf Position A. Anschließend erledigt er seine koordinativen Aufgaben und schließt sich der Position A an.
7. Der Ablauf endet und startet sofort neu, endlos.

Varianten:

- Starte von beiden Seiten gleichzeitig, dazu werden zwei Spieler im Zentrum postiert.
- Mit dem Pass ins Zentrum ruft der Trainer „rot“ oder „gelb“, entsprechend dribbelt der Spieler in die aufgerufene Zone.
- Wie oben, der Trainer ruft erst, wenn der Spieler im Zentrum den ersten Ballkontakt ausführt.
- Wie oben, andere Signale wie: „BVB und FCB“, „Rechts und Links“ oder „1 und 2“.
- Der Spieler im Zentrum täuscht ein Dribbling in eine Zone an und zieht dann in die andere.

Trainertipps:

- Der Passempfänger soll zum Ball gehen.
- Die Ballkontrolle im Zentrum erfolgt mit der Innenseite, dann sofort wegziehen.