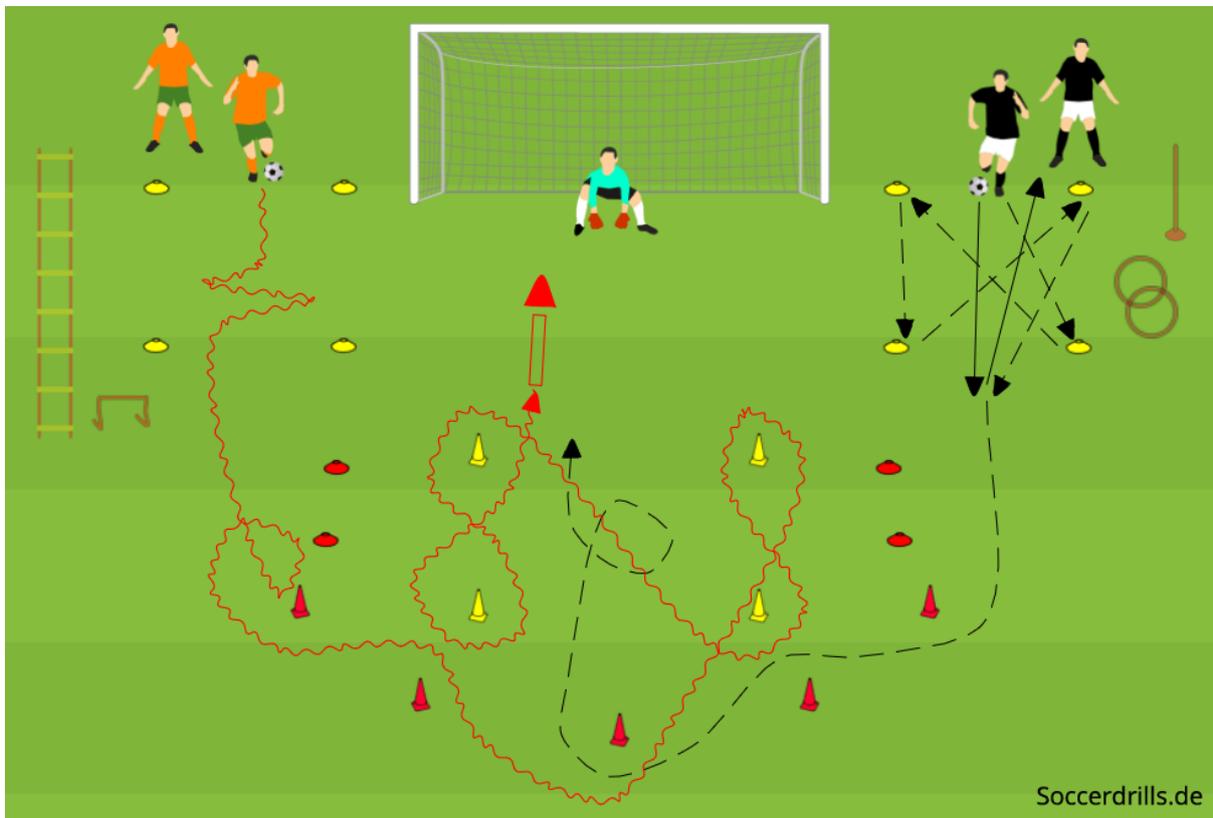


Trainingsübung - Koordi-Schuss-Runde



Organisation:

- Bei Abläufen ohne Ball wird der Torwart nicht benötigt. Bei Abläufen mit Ball stellen wir ein Tor auf und ein Torwart gehört dazu.
- In einiger Entfernung vom Tor markieren wir mit Hütchen ein Rechteck. Dies ist unser Schuss-Koordinationsrechteck.
- Auf jeder Seite neben dem Tor wird jeweils ein weiteres Rechteck aufgestellt. Dies sind unsere Koordinations-Technikrechtecke.
- Die roten Bodenmarkierungen sollen verhindern, dass die Spieler zu früh ins Schuss-Koordinationsrechteck abbiegen.
- Als letztes, vom Tor entfernt, markieren wir mit 5 Hütchen eine angedeutete Kreisrunde. Das mittig zum Tor aufgestellte Hütchen wird von beiden Seite genutzt.
- An den Startlinien neben den Toren postieren wir die Spielergruppen. Für die Übungen mit Ball benötigen wir ausreichend Bälle.

Ablauf:

- Auf beiden Seiten starten die Spieler ins erste Koordinationsfeld. Dort werden Aufgaben nach Vorgabe durchgeführt.
- Der angedeutete rote Hütchenkreis wird im Slalom bis zum dritten Hütchen durchlaufen/durchdribbelt.
- Am dritten Hütchen wird in Torrichtung abgebogen und dann geht es ins Schussrechteck. Je nach Aufgabe wird dort geschossen und/oder weitere koordinative Aktionen ausgeführt.
- Nach der Aktion schließen sich die Spieler jeweils der anderen Gruppe an.

Trainingsübung - Koordi-Schuss-Runde

Varianten:

Ohne Ball:

- Die Spieler durchlaufen das erste Koordinationsfeld und berühren jede Bodenmarkierung mit der Hand. Die Hütchen im Schussfeld werden im Achter durchlaufen.
- Auf einer Seite wird eine Koordinationsleiter und auf der anderen Reifen im Startfeld ausgelegt. Dort werden Aktionen nach Traineranweisung ausgeführt.
- Laufkoordination: Verschiedene Bewegungen in den Koordinationsfeldern:
 - Lauf-ABC
 - Drehungen
 - Sprünge
 - Berührungen der Markierungen mit der Hand
 - Rolle vorwärts einbauen

Mit Ball:

- Der Ball wird am Start durch das erste Koordinationsfeld gepasst. Im Feld werden Abläufe aus den Varianten ohne Ball gefordert (siehe Grafik rechte Seite).
- Der Spieler führt im ersten Feld eine Finte aus. Dribbelt dann weiter zum ersten roten Hütchen und soll sich hier einmal um 180 Grad drehen. Weiter geht es im Slalom zwischen die Hütchen hindurch und dann ins Schussfeld. Hier folgen ein Achterdribbling und dann der Schuss aufs Tor (siehe Grafik linke Seite).
- Der Ball wird durchs erste Koordinationsfeld getragen. Mit beiden, mit einer Hand, vor dem Körper, hinter dem Körper oder über dem Kopf. Am Ende des Feldes wird der Ball fallengelassen oder hochgeworfen, anschließend kontrolliert und ins Dribbling gestartet.
- Drehungen, Finten einbauen.
- Verschiedene Dribbeltechniken, Beidfüßigkeit.

Wettkämpfe:

- Die Abläufe können, wenn auf beiden Übungsseiten identische Abläufe ausgeführt werden, als Teamwettkämpfe durchgeführt werden.
- Die Spieler starten in die Runde und erfüllen dabei die Traineranweisungen. An der Begrenzung des Schussfeldes wird ein Ball gelegt. Der Spieler der den Ball zuerst erreicht, darf mit einem Torschuss abschließen. Welches Team erzielt die meisten Tore? Der Trainer legt weiter Bälle vor.

Trainertipps:

- Diese Übung ist so variantenreich, dass man sich schnell verzetteln kann. Du solltest dir vor Trainingsbeginn überlegen, welche Abläufe du durchführen willst.
- Vergiss nicht die Beidfüßigkeit.