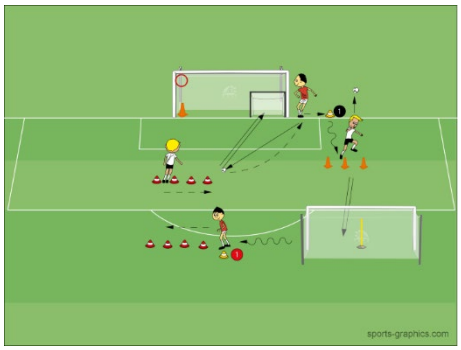
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

KOORDINATION - RUNDLAUF MIT VERSCHIEDENEN AUFGABEN UND TORSCHUSS



Altersgrupp(en)

U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten
Torschuss
Koordination
Aufwärmspiele, Fangspiele

Trainingsform

Übungsform

Organisation:

Feldgröße	**20 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
Material	**2 Kindertore, 8 Hütchen, 4 Kegel, 1 Stange, 1 Reifen, 1 Funinotor, Bälle**
Anzahl Spieler	**4**
Dauer	**15 bis 20 Minuten**

Ablauf:

Start bei den roten Hütchen. Sidesteps über die 4 Hütchen nach links, anschließend Sidesteps über die 4 Hütchen nach rechts. Der Spieler bekommt dann einen Ball vom Mitspieler der neben dem Tor steht. Er nimmt den Ball an und schließt auf ein vorgegebenes Ziel ab (Auswahl: Reifen, Kegel, Minitor). Anschließend stellt er sich neben das Tor mit einem Ball an. Parallel startet diagonal ein Spieler mit Ball am Fuß. Er dribbelt bis zu den 3 Kegel, nimmt den Ball in die Hand - wirft den Ball hoch und springt dabei über die Kegel und fängt danach den Ball wieder. Er legt den Ball auf den Boden legt sich ihn 1x vor und schließt auf das Tor ab (Vorgabe: links oder rechts von der Stange). Anschließend stellt er sich bei den roten Hütchen an.

Varianten:

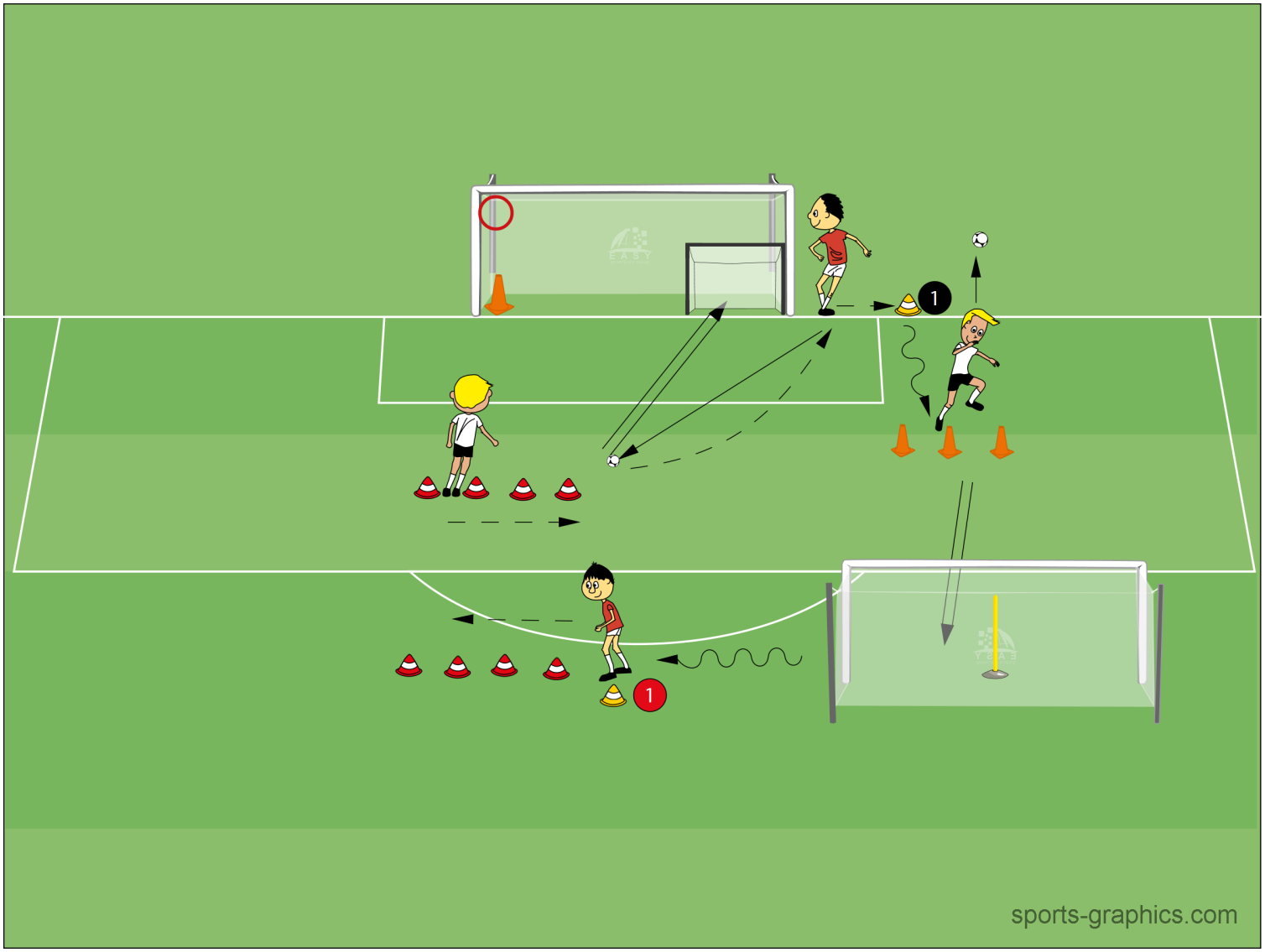
- Wettkampf - Punktevergabe bei Treffen verschiedener Ziele. (Kegel = 2 Punkte, Minitor = 1 Punkt, Reifen = 3 Punkte, Stange = 1 Punkt)
- Verschiedene koordinative Aufgaben wie Sprünge seitlich, Sprünge beidbeinig, einbeinig vorwärts, rückwärts, Slalom durch die Hütchen, etc.
- Torschuss: Direkt, Volley, Drop Kick, etc.
- Ball hochwerfen beim Kegel: Ball mit Brust anschließend mitnehmen, Drop Kick An- und Mitnahme, Mit Innen- und Außenseite mitnehmen
- Mit Tormann

Coachingtipps:

- Saubere Ausführungen
- Blick nach vorne
- Konzentration bei den jeweiligen Aufgaben
- Körper aufrecht
- Auf den Fußballen laufen, etc.

VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems | T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at

Ein Projekt des Vorarlberger Fußballverbandes
in Kooperation mit dem Land Vorarlberg



KOORDINATION - RUNDLAUF MIT VERSCHIEDENEN AUFGABEN UND TORSCHUSS