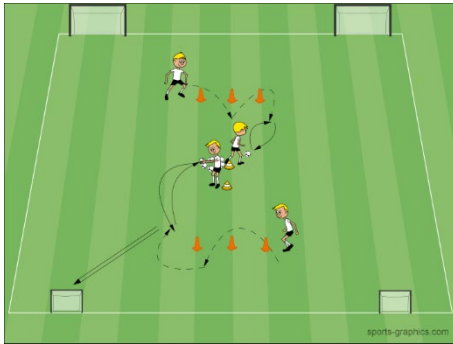




KOORDINATION MIT ANSCHLUSSAKTIONEN



Organisation:



Feldgröße **20 x 20 Meter**



Material **2 Hütchen, 6 Kegel, Bälle**



Anzahl Spieler **2 pro Gruppe**



Dauer **10 - 15 Minuten**



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballannahme und -mitnahme
Kopfball
Koordination
Krafttraining**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

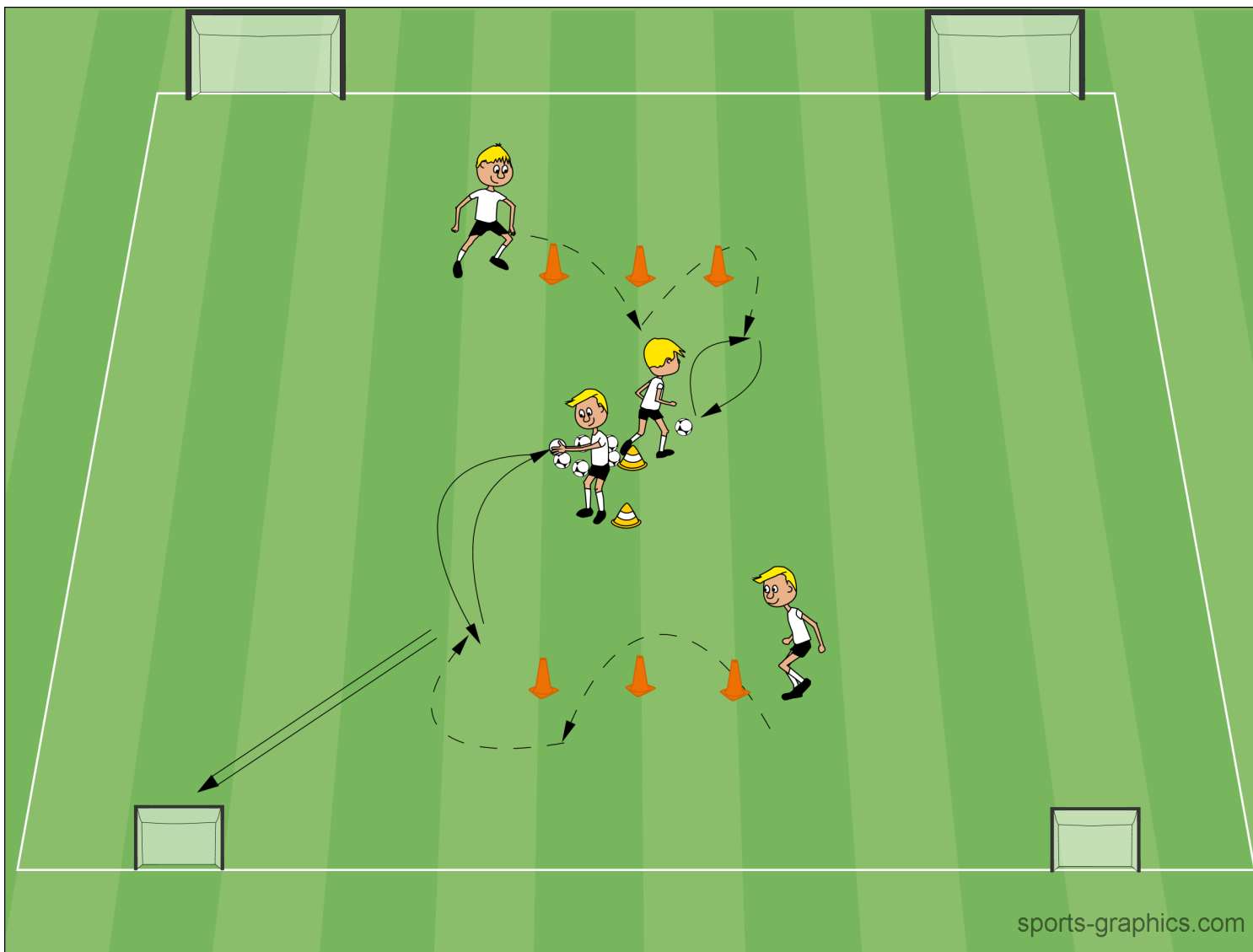
Paare bilden. Für jedes Paar 3 Kegel in Reihe (Abstände: 50 Zentimeter) aufstellen. Spieler ohne Ball läuft mit verschiedenen koordinativen Aufgaben (seitlich mit 2 Kontakten, Vorwärts-Rückwärtslauf, Einbeinsprünge, Zweibeinsprünge usw.) durch die Kegel und bekommt am Ende halbhoch einen Ball von seinem Mitspieler zugeworfen, den er auf Brusthöhe mit seinem starken Fuß zurückspielt. Anschließend läuft er wieder durch die Kegel zurück zur anderen Seite und erhält dort erneut einen Ball zugeworfen, den er mit dem schwachen Fuß zurückspielt. Nach einer Minute tauschen die Spieler die Aufgaben. Ersatzbälle bereitlegen.

Varianten:

- Flache Zuspiele
- Kopfball (Plastikball, Softball)
- Brust
- Knie
- Mit Torabschluss kombinieren (Kindertore, Minitore, etc.)

Coachingtipps:

- Auf die technische Ausführung achten (Körperhaltung)
- Konzentration bei den Ausführungen
- Balance halten
- Blick nach vorne richten
- Körper aufrecht halten
- Arme mitnehmen



KOORDINATION MIT ANSCHLUSSAKTIONEN