

Kreis-Koordination

Link: <https://fussball-heimtraining.de/koordination>

Kategorie: Koordination

Organisation:

Du benötigst einen Ball und einige Hütchen/Gegenstände, welche du als Kreis aufbaust. In die Mitte des Kreises stellst du weitere Hütchen/Gegenstände, welche du für Koordinationsaufgaben nutzt (rote Hütchen im Video).

Ablauf:

Du dribbelst mit deiner Bewegungsaufgabe um den Halbkreis herum und legst deinen Ball ab. Nachdem du in der Mitte eine koordinative Aufgabe absolviert hast, gehst du um den Halbkreis zu deinem Ball zurück. Dieser Ablauf gilt für beide Seiten und ist als Rundlauf spielbar. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beide Beine beim Dribbeln trainierst
- du einen sauberen Rhythmus bei der Bewegungsaufgabe hast
- du dich beim Dribbling und bei den Koordinationsaufgaben vororientierst

Varianten:

Variante 1: Dribbling um den Halbkreis + Sidesteps als Bewegungsaufgabe

Variante 2: Pendelschritt um den Halbkreis + Sidesteps rückwärts als Bewegungsaufgabe

Variante 3: Dribbling im Slalom + Drehsprünge