

Standkoordination

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

Kategorie: Koordination

Organisation:

Du benötigst nichts Spezielles außer ausreichend Platz. Für die letzte Variante brauchst du zusätzlich einen Partner. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicherlich einspringen.

Ablauf:

Je nach Aufgabenstellung führst du unterschiedliche Bewegungen aus.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du die Bewegungen in einem sauberen Rhythmus ausführst
- du schnell auf die Kommandos reagierst (Umschaltverhalten)

Varianten:

Variante 1: rechte Hand berührt den linken Oberschenkel + linke Hand berührt den rechten Oberschenkel

Variante 2: rechte Hand berührt die linke Hacke + linke Hand berührt die rechte Hacke

Variante 3: rechte Hand zur Seite, linker Fuß zur Seite + linke Hand zur Seite, rechter Fuß zur Seite

Variante 4: „Roboter“ = rechter Fuß und linke Hand nach vorne + linker Fuß und rechte Hand nach vorne

Variante 5: rechter Fuß und linke Hand nach hinten + linker Fuß und rechte Hand nach hinten

Variante 6: Kombination aller Varianten mit geschlossenen Augen (Partner ruft Zahlen als Kommando)