

| Organisation | Ablauf | Variationen / Bemerkungen |
|--------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Torhüter • Mehrere Spieler auf Pos. 1 • 2 Spieler im Viereck auf Pos. 2 zur Flanke • Trainer oder Spieler auf Pos. 3 als Passgeber <p>Der erste Spieler auf Pos. 1 beginnt mit dem Durchlauf des Koordinationsparcours, danach geht er dem Zuspieler (Pos. 3) im Sprint entgegen -> Ballannahme plus Torschuss auf Tor 1, danach sofort im Sprint an das Hütchen vor Tor 2 in Erwartung einer Flanke plus Torabschluss.</p> <p>Nach dem Abschluss im lockeren Trab zu Pos. 2. und Wechsel mit dem Flankengeber. Es sollten immer mind. 2 Spieler bei Pos. 2 sein.</p> | <p>- Unterschiedliche Koordinationsaufgaben</p> <p>- 3 Aktionen:</p> <p>Hat der erste Spieler die Koordinationsübungen erledigt und sprintet dem Passgeber entgegen beginnt der 2. Spieler sofort mit dem Übungen und geht dem Passempfänger nach und stellt ihn zum 1 gegen 1. Nach der 1 gegen 1 Situation geht der Abwehrspieler dem Zuspieler entgegen und erhält den Ball. Während dessen hat der nächste Spieler die Koordinationsübungen erledigt und geht ins 1 gegen 1 und so weiter.</p> <p>Der Angreifer sprintet zum Hütchen vor Tor 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Torhüter wechseln die Position - Flache, halbhohes und hohes Zuspiel von Pos. 3 - Flache, halbhohes und hohes Flanken |