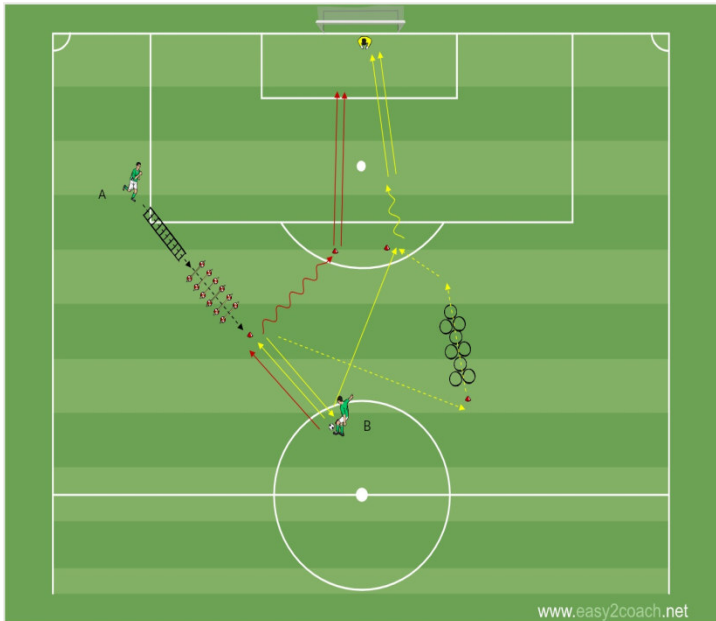


## Übung des Monats 10/2023

### Organisation

#### „Torschuss mit Koordinationsübungen“



#### Materialien:

- 1 Koordinationsleiter
- 6 flache Hürden
- 10 Ringe
- 5 flache Hütchen

### Ablauf

Die Spieler positionieren sich hinter Spieler A, Spieler B agiert als Anspieler.

Der Spieler A überläuft im Skipping die Koordinationsleiter frontal mit jeweils 2 Bodenkontakten in jedem Feld. Anschließend werden die Hürden seitlich mit 2 Bodenkontakten im Skipping überlaufen.

#### Variante 1 (Rot)

Kurzer Spurt zum Hütchen flacher Flugball von Spieler B auf A. A kontrolliert den Ball, dribbelt zum 16er und schießt ab

#### Variante 2 (Gelb):

Doppelpass zwischen Spieler A und B. Langer Spurt zum Hütchen, Überlaufen der Koordinationsringe: Doppelringe mit jeweils einem Fuß, Einzelring mit beiden Füßen, kurzer Spurt zum Hütchen. Spieler B spielt einen steilen Flugball auf Spieler A (Rücken zum Tor) der den Ball kontrolliert und abschließt.

### Variationen/Bemerkungen

#### Coaching Points

##### • Koordinationsübungen:

Hier beim Skipping auf die korrekte Mitnahme von Armen und Beinen achten (Kniee anziehen und Arme rechtwinkelig angewinkelt mitschwenken)

##### • Ballan- und -mitnahme:

Bei beiden Varianten entsteht jeweils eine "Gegner im Rücken" Situation. Dabei darauf achten, dass der Ball immer mit der Innenseite an- und mitgenommen wird und somit der Spieler immer den Gegner im Rücken hat (Der Angreifer dreht sich um den Abwehrspieler)

• Anspieler B: Auf korrekte Durchführung der flachen bzw. hohen Flugbälle achten (Position von Schuss- und Standbein!)