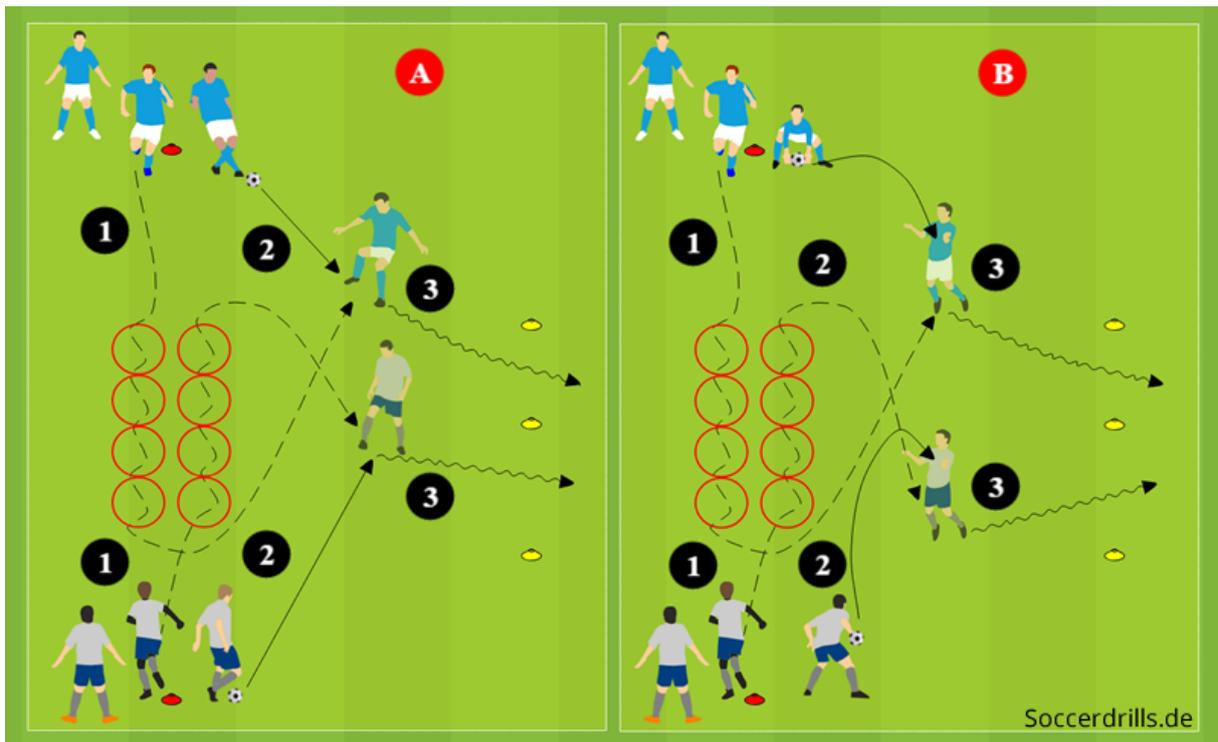


Balkontrolle nach koordinativen und kognitiven Aufgaben

Organisation:

- Es werden 8 (10, 12 möglich, je nach Größe) Koordinationsreifen, 5 Bodenmarkierungen und mindestens 2 Bälle benötigt.
- Die Reifen werden ausgelegt, wie in der Grafik zu erkennen.
- In einiger Entfernung zu den Reifen (Grafik = oben und unten) werden Startmarkierungen ausgelegt.
- Ca. 10 Meter seitlich von den Reifen entfernt, werden mit 3 weiteren Bodenmarkierungen 2 Dribbeltore gekennzeichnet.



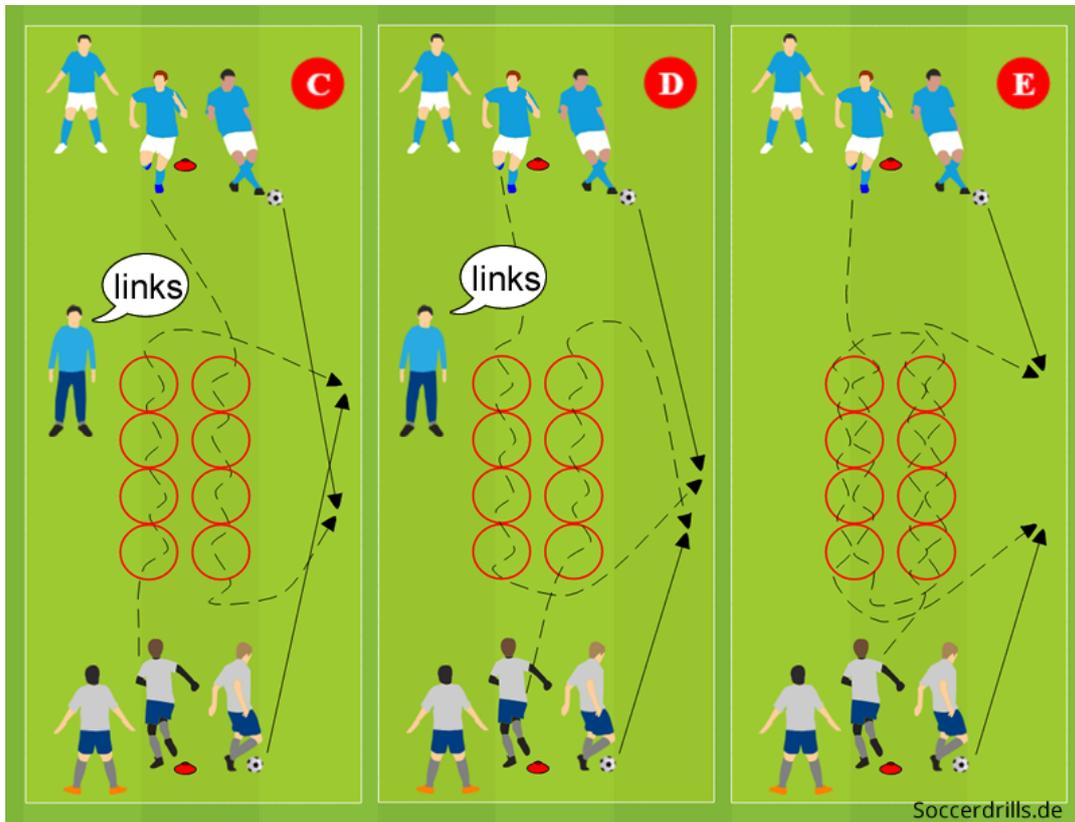
Ablauf A:

1. Die Spieler durchlaufen die rechte Reifenreihe.
2. Nach dem letzten Reifen biegen sie diagonal in Richtung Markierungstore ab.
3. Das Anspiel wird mit dem Rücken zu den Toren verarbeitet und in einer fließenden Bewegung blitzschnell durch ein Tor gedribbelt.

Ablauf B:

- Wie A, diesmal wird der Ball mit einem Schockwurf (von unten) halbhoch oder hoch zugeworfen.

Balkontrolle nach koordinativen und kognitiven Aufgaben



Ablauf C:

- Wie A und B, diesmal gibt der Trainer das Kommando „links“ oder „rechts“, entsprechend starten die Spieler durch die linke oder rechte Reifenreihe.

Ablauf D:

- Wie C, der Trainer gibt wieder Kommandos. Ruft er „links“ (Grafik) meint er „rechts“ und umgekehrt.

Ablauf E:

- Die Spieler durchlaufen hin und zurück beide Reifenreihen.
- Entsprechend ist Ablauf C und D möglich. C = Der Trainer gibt mit „links“ oder „rechts“ die Startreihe vor. D = Der Trainer gibt mit „links“ oder „rechts“ die Startreihe vor, meint mit links aber rechts und mit rechts links.

Varianten A bis E:

- Verschiedene Bewegungsformen durch die Reifen: Einen oder zwei Kontakte pro Reifen, verschiedene Sprungarten, unterschiedlich Laufbewegungen.
- Die Ballkontrolle mit Körpertäuschungen fordern.
- Hinter den Markierungstoren wird ein Tor oder zwei Mini-Tore aufgestellt. Die Markierungstore dienen jetzt als Abschussmarken.
- Wettkampf: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst die Markierungen (Variante: Erzielt ein Tor) und holt so einen Punkt für sein Team, korrekte Ausführung ist Voraussetzung.

Trainertipps:

- Werden beide Reifenreihen durchlaufen ist bei der Wende darauf zu achten, dass sich die Füße außerhalb der Reifen befinden.
- Unbedingt die Wettkampf-Variante anbieten.