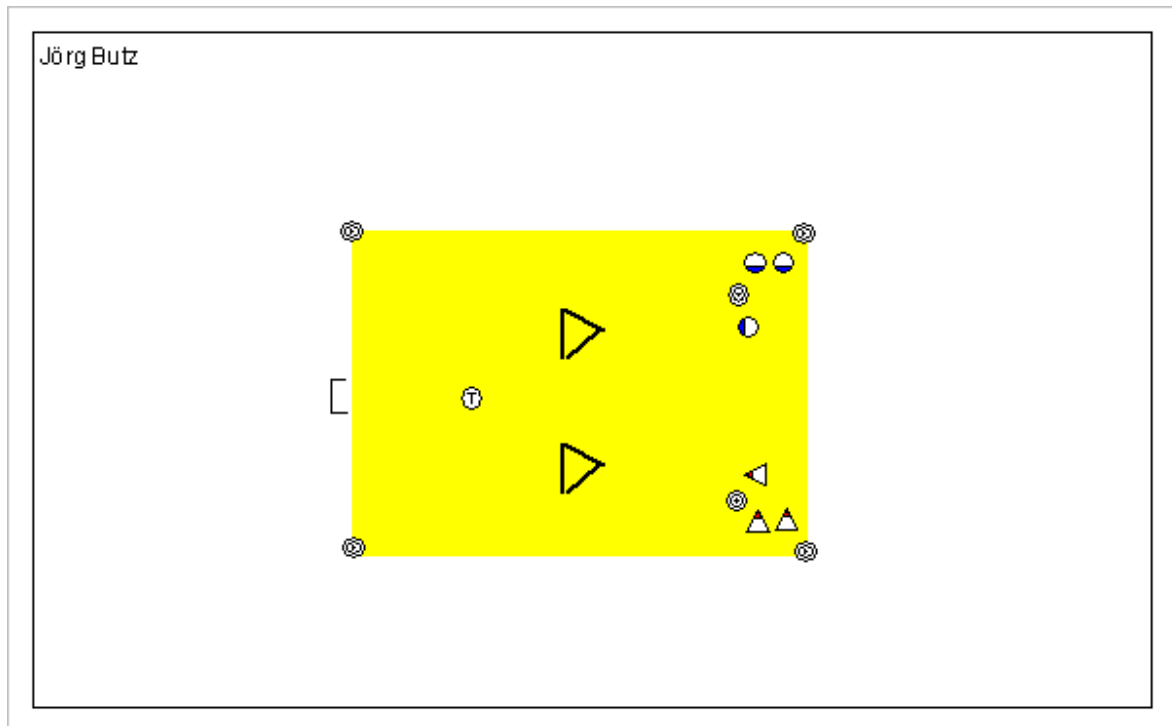


## Athletik - Training Koordination



### Organisation der Übung

Mit jeweils 3 Stangen werden Stangendreiecke nebeneinander auf den Boden gelegt.  
Die Spieler verteilen sich in 2 Gruppen jeweils vor einem Dreieck ( im Abstand von 3 Metern an je einem Hütchen ).  
Trainer als Abschlagposten etwa 5 - 10 Meter hinter den Dreiecken.  
1 Tor etwa 15 Meter hinter den Dreiecken

### Koordination: Stangendreieck

**Übung 1:** Die beiden ersten Spieler starten gleichzeitig in das jeweilige Dreieck und überlaufen mit kleinen schnellen Schritten die einzelnen Stangen. Auf ein Trainerzeichen sprinten sie zum Trainer. Wer schlägt als Erster ab?

**Übung 2:** Nun liegt ein Ball hinter jedem Dreieck. Gleicher Ablauf wie zuvor. Nach Zeichen sprinten die Spieler zum Ball und schießen auf das leere Tor. Wer trifft als Erster ?