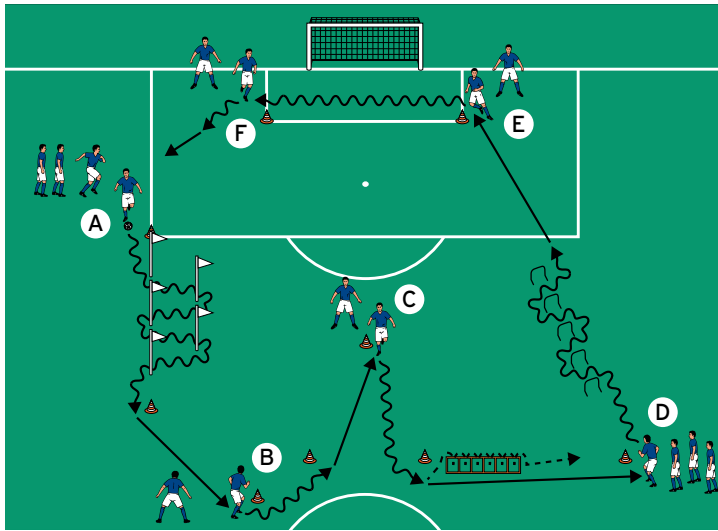


THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF- UND TECHNIKPARGOUR

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen mit Slalomstangen, Hütchen, Hürden und einer Koordinationsleiter
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stange und passt zu B.
- ▶ B umdribbelt das Hütchen und passt zu C.
- ▶ C umdribbelt ebenfalls das Hütchen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ D umdribbelt die Hürden und passt zu E.
- ▶ E dribbelt zu F.
- ▶ F nimmt den Ball mit und passt zu A.
- ▶ Bei A und D gleichzeitig beginnen.

VARIATIONEN

- ▶ Bei A, C und E gleichzeitig beginnen.
- ▶ Die Distanzen zwischen den Stationen verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dieser Parcours dient der Verbesserung der Grundlagenausdauer.
- ▶ Das Durchführungstempo variieren.