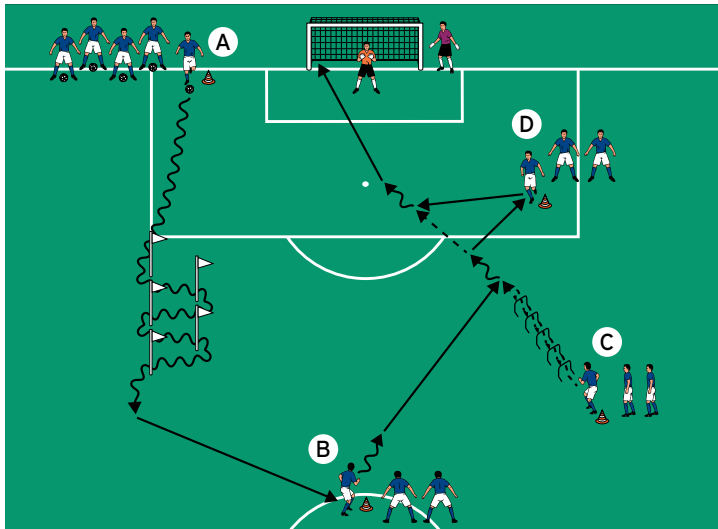


THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-, SPRUNG- UND PASSPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours leicht modifizieren und die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A startet, umdribbelt die Stangen und passt zu B.
- ▶ Während C die Hürden überspringt, nimmt B den Pass an und spielt ihm in den Lauf.
- ▶ C leitet den Ball auf D weiter, der ablegt.
- ▶ C schießt auf das Tor ab.
- ▶ Die Spieler wechseln eine Station weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen seitlich auf den Flügel stellen und von der Seitenlinie starten.
- ▶ B spielt direkt auf D, der dann auf C ablegt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen in höchstem Tempo umdribbeln.
- ▶ Der nächste Spieler startet direkt, wenn A die Stangen durchdribbelt hat.