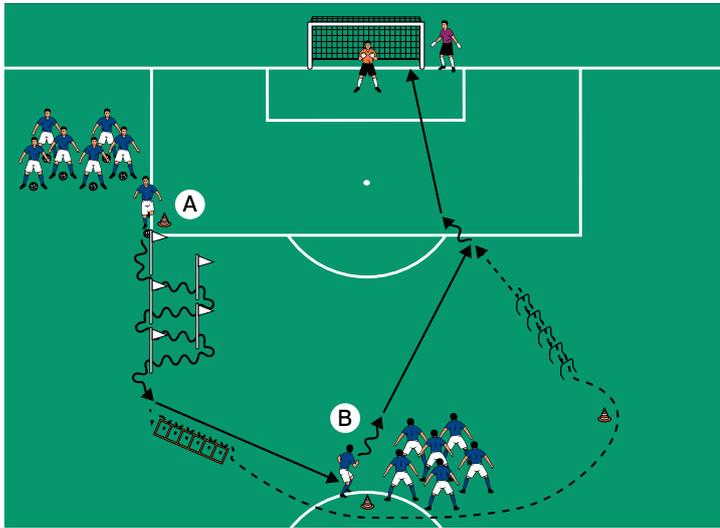


THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-, SPRUNG- UND PASSPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours modifizieren und hinter den Stangen eine Koordinationsleiter hinlegen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen
- ▶ Die beiden Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen, passt zu B, durchläuft die Koordinationsleiter, hinterläuft B im Mittelkreis und überspringt die Hürden.
- ▶ B nimmt den Ball an, dribbelt kurz und passt C in den Lauf vor dem Strafraum.
- ▶ C nimmt den Ball mit und schießt ins Tor.

VARIATIONEN

- ▶ 1 gegen 1 gegen den Torhüter gehen.
- ▶ Mit 2 Kontakten abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine kontrollierte Ballannahme vor dem Tor-schuss achten.
- ▶ A soll trotz konditioneller Belastung konzentriert den Abschluss suchen.