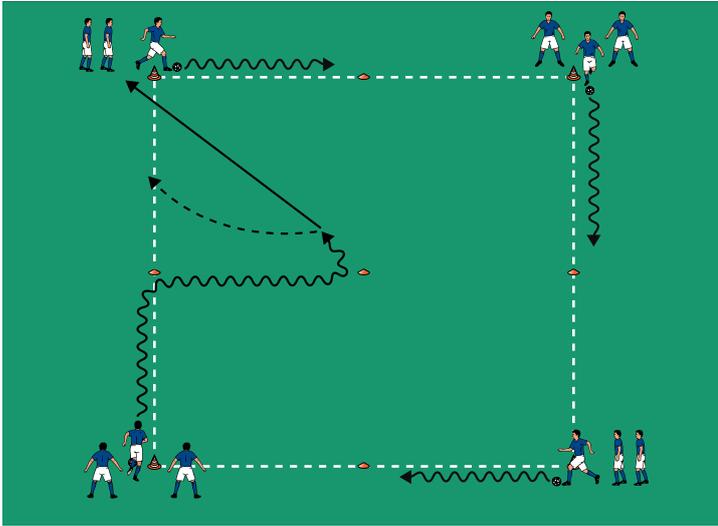


THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig der Seitenlinien und in der Feldmitte Hütchen platzieren
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.
- ▶ Vor dem Hütchen eine Finte einbauen, zur Feldmitte dribbeln, vor dem Hütchen abkappen und zum ersten Spieler am nächsten Hütchen passen.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Pässen nach.

VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Das Hütchen im Feld vollständig umdribbeln.
- ▶ Zum eigenen Eckhütchen zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls Finten vorgeben.
- ▶ Die Finten so ausführen, dass die Spieler mit dem Folgekontakt zur Feldmitte dribbeln können.
- ▶ Im Anschluss einer Finte eine sichtbare Tempoverschärfung einfordern.