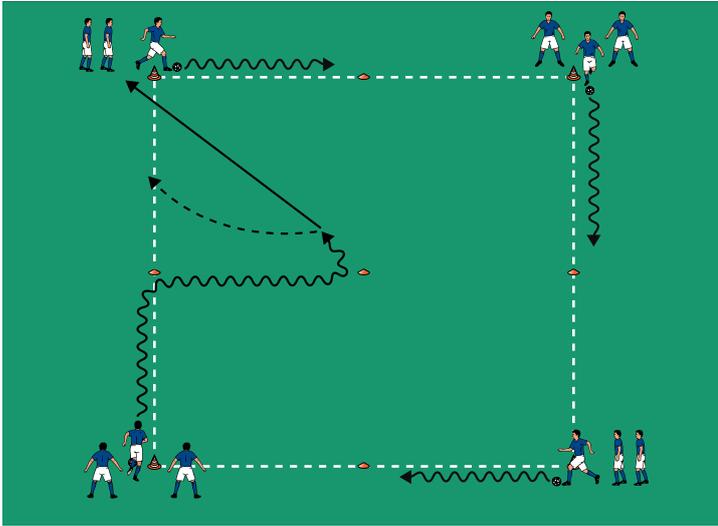


## THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



### 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.

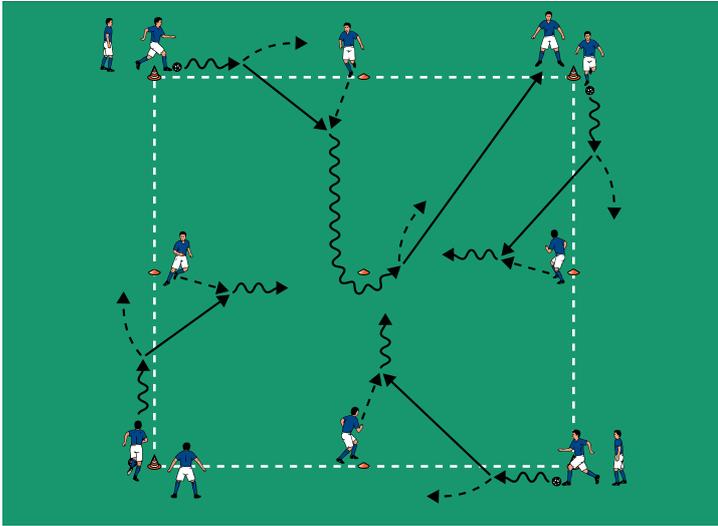
#### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



### AUFWÄRMEN 2:

#### PASS-PARCOURS

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ An den Hütchen mittig der Seitenlinien jeweils 1 Spieler postieren

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen im Uhrzeigersinn zum Spieler am nächsten Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger umdribbelt das Hütchen im Feld und passt zum Spieler am nächsten Eckhütchen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihrem Zuspiel nach.

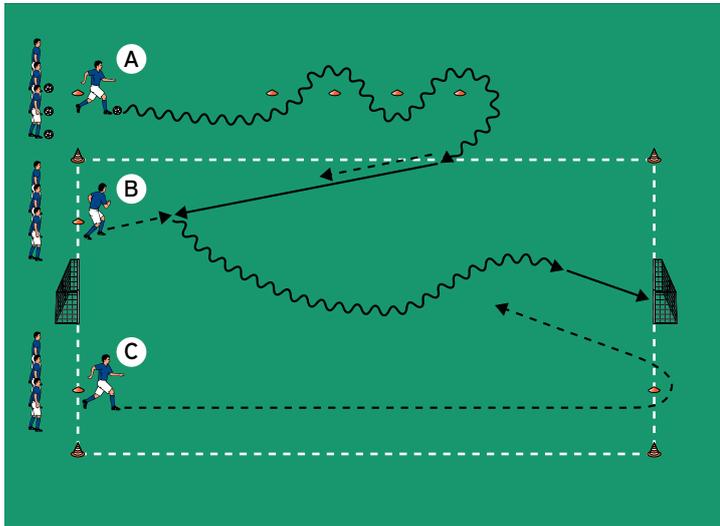
##### VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn passen.
- ▶ Mit der Hand zuwerfen und fangen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Uhrzeigersinn mit links, im Gegenuhrzeigersinn mit rechts spielen.
- ▶ Den Mitspielern in den Lauf passen.
- ▶ Mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

## THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



### HAUPTTEIL 1:

#### SPIEL-PARCOURS I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Feld mit 2 Minitoren errichten
- ▶ 3 Starthütchen, 1 Wendehütchen und 1 Slalom gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Position A mit Bällen

##### ABLAUF

- ▶ A dribbelt durch den Slalom, passt zu B und läuft seinem Zuspiel nach.
- ▶ Mit dem Pass umläuft C das Wendehütchen und wird Verteidiger.
- ▶ B nimmt das Zuspiel an und mit, dribbelt ins Feld und greift im 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Minitor an.
- ▶ Erobert C den Ball, so kontert er auf das gegenüberliegende Minitor.
- ▶ Nach jedem Durchgang eine Position weiterrücken.

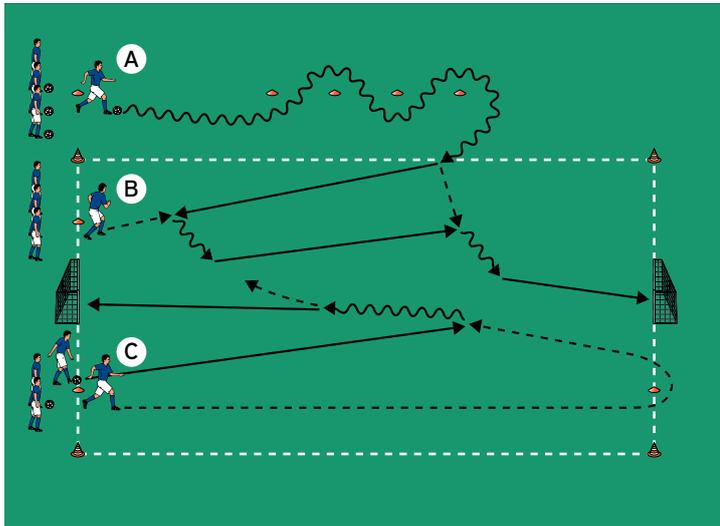
##### VARIATIONEN

- ▶ B spielt zusätzlich einen Doppelpass mit A.
- ▶ A trägt den Ball in der Hand und spielt B per Volleyschuss hoch zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ Die Angriffe gegebenenfalls zeitlich begrenzen.
- ▶ Aktiv verteidigen!

## THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



### HAUPTTEIL 2:

### SPIEL-PARCOURS II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Jeder zweite Spieler an Position C mit Ball

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt durch den Slalom, passt zu B und läuft als Angreifer ins Feld.
- ▶ B nimmt das Zuspiel an und mit und dribbelt als weiterer Angreifer ins Feld.
- ▶ Mit dem Pass auf B umläuft C das Wendehütchen, erhält ein Zuspiel vom nächsten Spieler bei C, schließt auf das Minitor ab und wird Verteidiger.
- ▶ Trifft C, läuft der Passgeber als weiterer Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Verschießt C, verteidigt er im 1 gegen 2.
- ▶ Erobert C den Ball, so kontert er auf das gegenüberliegende Minitor.

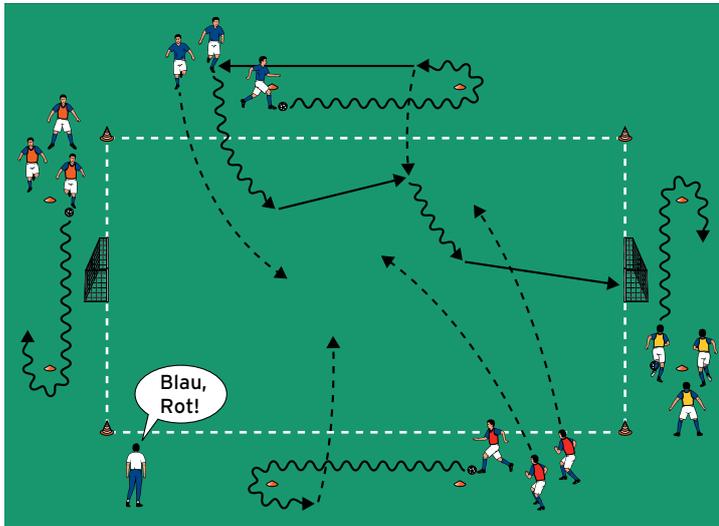
#### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Angreifer und Verteidiger die Starthütchen.
- ▶ Das 2 gegen 2 endet, wenn der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.

## THEMA: VIEL AKTION IM PARCOURS



### SCHLUSSTEIL: TEAM-PARCOURS

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter den Seiten- und Grundlinien jeweils 1 Start- und 1 Wendehütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit jeweils 1 Ball den Starthütchen zuweisen

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das Wendehütchen, passen zum nächsten Spieler und laufen dem Zuspiel nach.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Teams auf und startet ein 3 gegen 3.
- ▶ Das zuerst genannte Team ist in Ballbesitz und greift auf das vom Starthütchen gegenüberliegende Minitor an.

#### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- ▶ Das Wendehütchen umlaufen und den Ball zuwerfen.
- ▶ Das Wendehütchen umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.
- ▶ Das Wendehütchen umdribbeln und hoch zuwerfen/zuspelen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 3 gegen 3 endet, wenn der Ball ausgespielt wurde.
- ▶ Gegebenenfalls das Spielfeld vergrößern.
- ▶ Jeden Treffer mitzählen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?