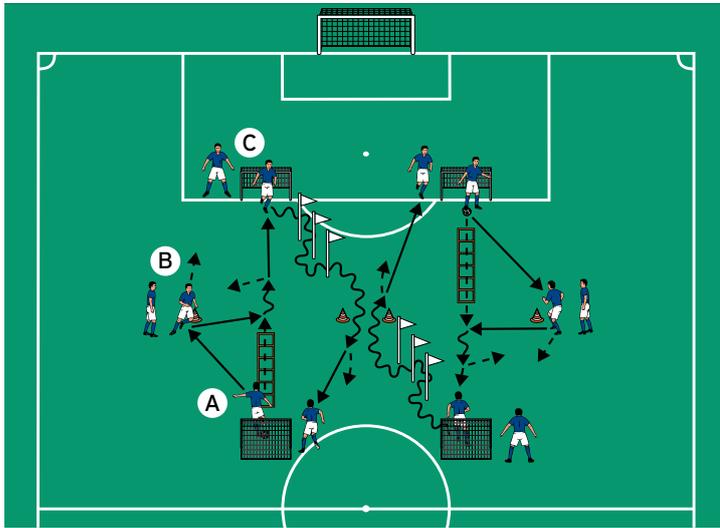


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIKPARGOURS I

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum einen Parcours mit Stangen, Hütchen, Koordinationsleitern und Miniretoren aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf von beiden Seiten.
- ▶ A passt auf B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt in den Lauf von A zurück.
- ▶ A spielt auf C, der um die Stangen dribbelt und zu A zurückspielt.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ In den Koordinationsleitern verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 oder 3 Kontakte usw.).
- ▶ Die Spieler C müssen vor den Hütchen eine frei wählbare Finte ausführen, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler bei A zurückspielen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufaufgaben in der Koordinationsleiter exakt ausführen.
- ▶ Ein beidfüßiges Dribbling zwischen den Stangen fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber jeweils präzise in den Fuß des Mitspielers zupassen.