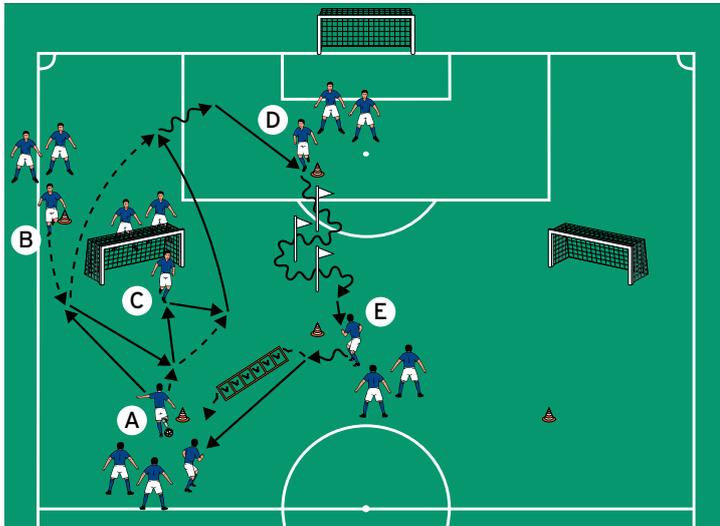


THEMA: ENTGEGEN- UND IN DIE TIEFE WEGSTARTEN



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEIT IM PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Seitlich auf dem Spielfeld einen Parcours aufbauen
- ▶ Dabei ein Jugendtor, Stangen, Hütchen und eine Koordinationsleiter verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt zum entgegenkommenden B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- ▶ A passt zu C, der ebenfalls prallen lässt, damit A abschließend in den Lauf von B spielen kann.
- ▶ B dribbelt kurz in Richtung Grundlinie und passt dann zurück auf D, der um die Stangen dribbelt und zu E spielt.
- ▶ E nimmt kurz mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A und durchläuft abschließend die Koordinationsleiter.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- ▶ C startet von hinter dem Jugendtor und kommt dem Zuspiel vor das Tor entgegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B dem Zuspiel von A nach einer Konterbewegung aktiv entgegenstartet.
- ▶ Stramme Zuspiele von A auf B und C sowie einen gut getimten Ball in den Lauf von B fordern.
- ▶ Beim Umdribbeln der Stangen auf Beidfüßigkeit achten.