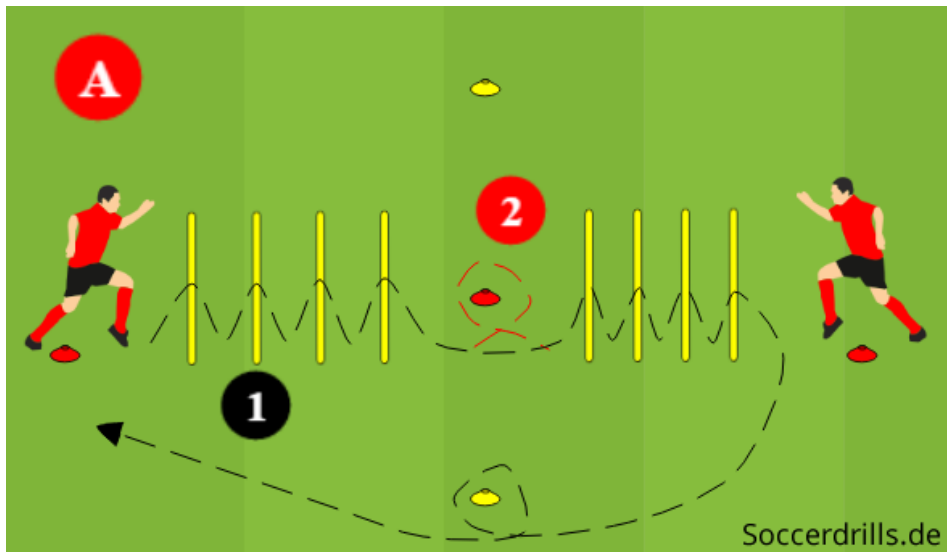


A U !GdYYX`@U z'i bX`Gdfi b[_ccfX]bU]cb`

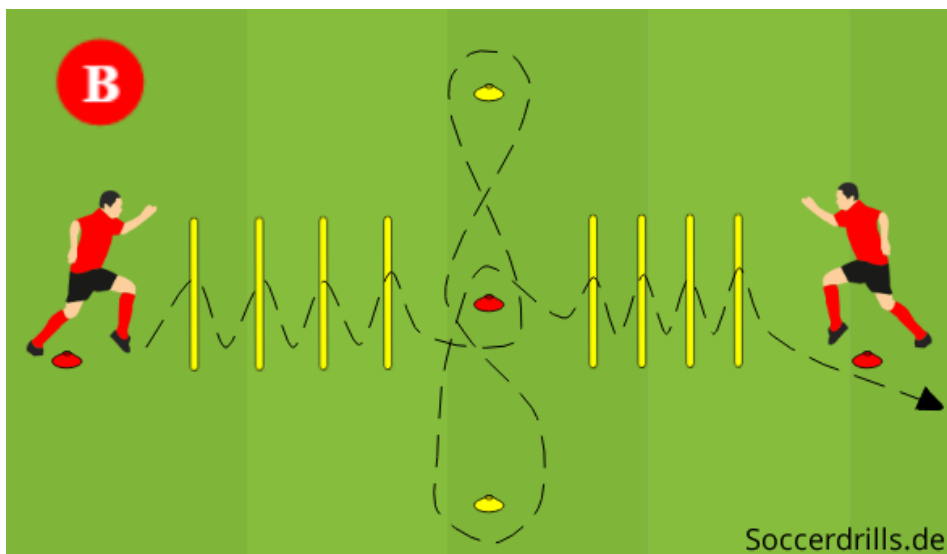


Organisation 5 Z 6 :

- Wir benötigen 8 Stangen/Hürden und 5 Bodenmarkierungen.
- Es werden jeweils 4 Stangen so ausgelegt, dass zwischen den beiden Stangengruppen ein Abstand von mindestens 6 Metern verbleibt.
- Der jeweilige Abstand der 4 Stangen zueinander beträgt 50 bis 70 cm. Die Stangen links und rechts haben unterschiedliche Abstände, so variieren wir in der Schritt-/Sprunglänge automatisch.
- 2 Bodenmarkierungen benötigen als Startkennzeichnung auf jeder Seite. Die anderen 3 werden, wie in der Grafik zu erkennen ist, im Übungszentrum ausgelegt. Die Markierungen oben und unten können, je nach Anforderungsprofil bis zu 10 Meter vom Zentrum entfernt liegen.

5 V U Z 5 :

1. Die Spieler durchlaufen und/oder überspringen die Stangen/Hürden nach Vorgabe.
- Anschließend wenden sie rechtsseitig und umrunden auf dem Rückweg die seitlich zentral ausgelegte Bodenmarkierung.
2. Wie 1., jetzt wird die Markierung im Zentrum zusätzlich umrundet.



5 V U Z B:

- Wie Ablauf A, die Spieler umlaufen die Markierungen im Zentrum wie in der Grafik dargestellt.

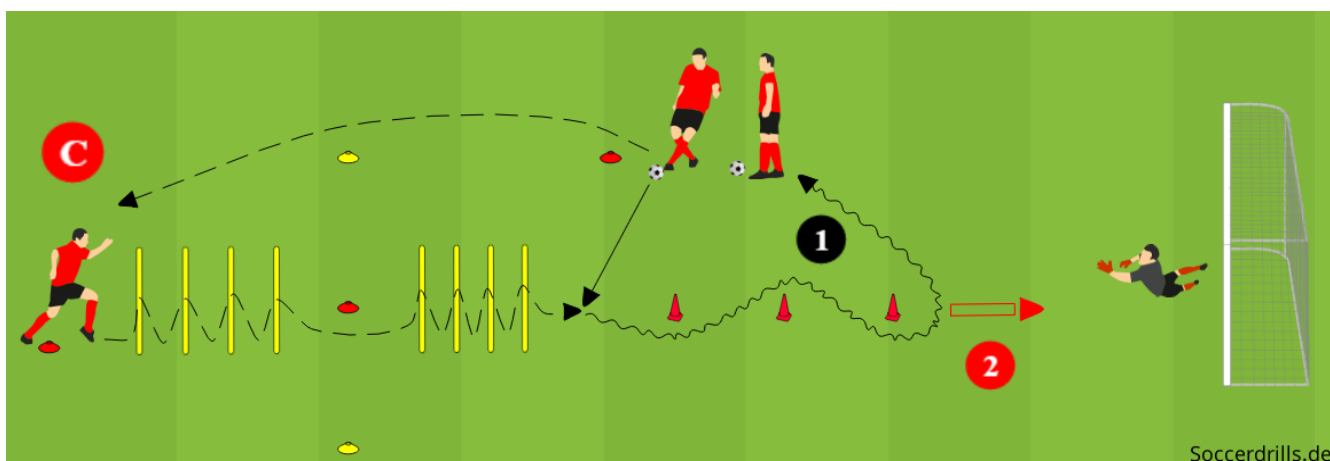
A U !GdYYX`@U Z'i bX`Gdfi b[_ccfX]bU]cb`

Varianten:

- Bei Begegnung klatschen die Spieler sich kurz mit einer Hand ab.
- Verschiedene Lauf- und Sprungbewegungen findest du im Artikel.

Trainertipps:

- Überlege dir genau, welche Schritt-/Sprungarten du einfordern möchtest.
- Die Qualität der koordinativen Ausführungen geht vor Schnelligkeit.



Ablauf C:

Zusätzlicher Aufbau zu A und B:

- Am Ende des Parcours werden zusätzlich Hütchen aufgestellt, wir haben uns für 3 entschieden, weitere sind möglich.
- Die Startmarkierung auf einer Seite wird entfernt, diese nutzen wir als Markierung für den Passgeber.
- Für 2. Benötigen wir dann noch ein Tor mit Torwart. Die Abstände sind dem Leistungsvermögen geschuldet.
- Der Ablauf startet nur noch von einer Seite.

Abläufe:

1. Nachdem der Spieler seine Lauf-/Sprungaufgaben erfüllt hat, erhält er einen Pass und dribbelt im Slalom zwischen den Hütchen hindurch. Der Passgeber startet zur Startposition vor den Stangen und der Dribbler schließt sich der Passgruppe an.
2. Nachdem der Dribbler die Hütchen passiert hat, schießt er aufs Tor. Die Positionswechsel erfolgen anschließend wie unter 1.

Varianten:

- Unterschiedliche Lauf- und Sprungaufgaben festlegen. Berücksichtige die Abläufe unter A und B.
- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Verschiedene Schusstechniken.
- Der Dribbler geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit nicht vergessen!
- Baue eventuell ein weiteres Übungsfeld auf.