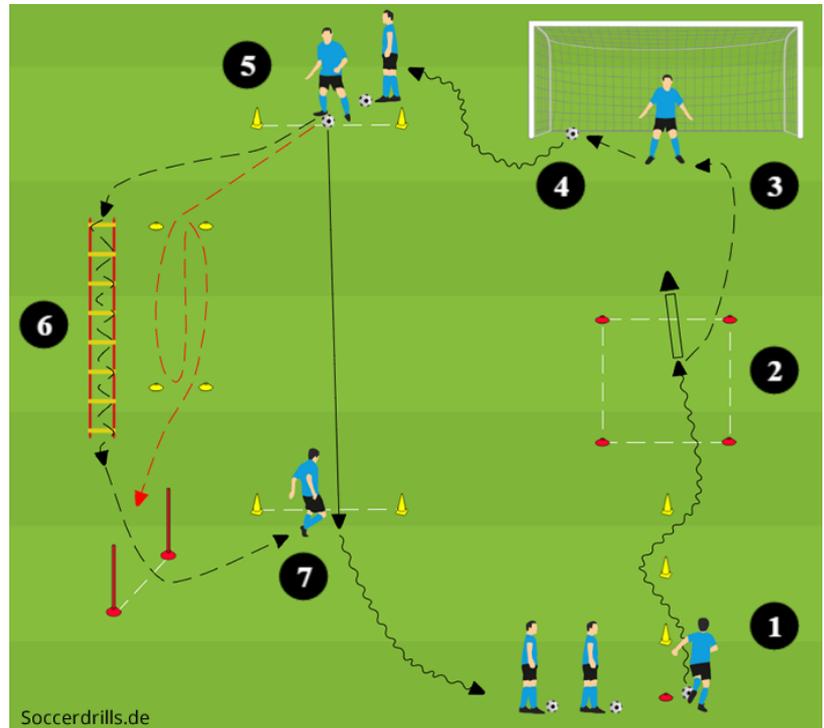


## Aufwärmen - Technikrundlauf

### Organisation:

- 7 Hütchen, 5 Bodenmarkierungen, 2 Stangen, eine Koordinationsleiter oder 4 weitere Markierungen, ein Tor und ausreichend Bälle werden benötigt.
- Hinweg: Der Start wird mit einer Bodenmarkierung gekennzeichnet, davor befinden sich 3 Hütchen für den Slalom in die Schusszone. Diese wird mit 4 Bodenmarkierungen begrenzt (Seitenlänge ca. 2 Meter). Die Entfernung zum Tor sollte 12 Meter nicht unterschreiten.
- Rückweg: Mit 2 Hütchen wird eine Passstation aufgebaut. Auf der anderen Übungsseite werden 2 weitere Hütchen aufgestellt, sie markieren die



Ballannahmestation. Seitlich neben der Passstrecke legen wir eine Koordinationsleiter aus. Alternativ kann mit jeweils 2 Markierungen eine Laufstrecke markiert werden. Jetzt noch das Stangentor und der Aufbau ist fertig.

- Es gibt keinen festen Torwart, jeder Spieler geht nach seinem Schuss ins Tor.
- Die Startposition und die Passstation werden mehrfach besetzt, dort befinden sich die Bälle. An der Ballannahmestation reicht ein Spieler aus, im Tor natürlich auch.

### Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt durch den Slalom in die Schusszone.
2. In der Schusszone angekommen schießt er aufs Tor.
3. Anschließend wird der Startspieler zum Torwart.
4. Der Torwart holt den Ball und dribbelt zur Passstation.
5. Von der Passstation erfolgt das Zuspiel zum Passempfänger auf der anderen Seite.
6. Der Passgeber durchquert die Koordinationsleiter mit einem Kontakt in jedem Feld. Alternativ ist ein Lauf vorwärts-rückwärts-vorwärts oder eine andere Bewegungsaufgabe aus dem Lauf-ABC zwischen den Bodenmarkierungen möglich (siehe rote Linie in der Grafik). Anschließend durchläuft er das Stangentor.
7. An der Passannahmestation angekommen erwartet der Spieler das Zuspiel.

### Varianten:

- In der Schusszone wird eine Finte ausgeführt.
- Ablauf mit festem Torwart, der Torschütze holt dann den Ball und schließt sich der Passstation an.

### Trainertipps:

- Vermeide Staus, keine komplizierten Abläufe in der Koordinationsleiter.
- Gehe mit deinen Spielern den Rundlauf vor dem Start ab und erkläre kurz die Abläufe oder besser: Mache vor!