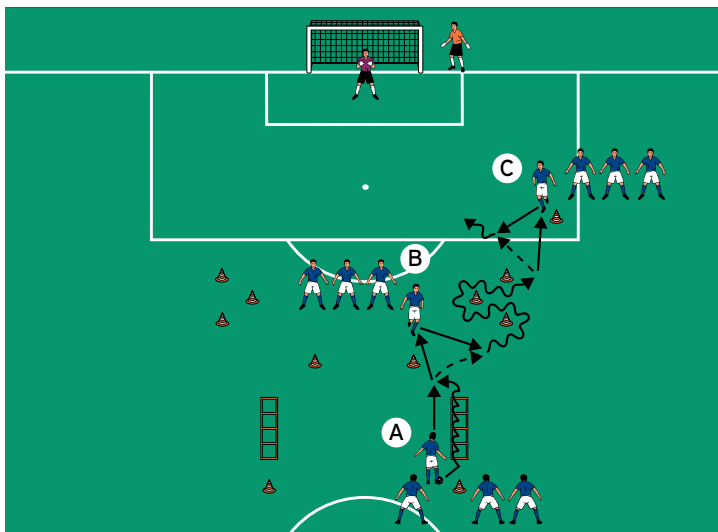


AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATION - PASSEN - TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours auf einer Seite beibehalten
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A legt sich den Ball vor, macht eine Lauf-ABC-Übung in der Koordinationsleiter und passt zu B.
- ▶ B lässt klatschen, so dass A direkt die drei Hütchen umdribbeln und auf C passen kann.
- ▶ C lässt ebenfalls klatschen, damit A nach Ballmitnahme oder direkt schießen kann.

VARIATIONEN

- ▶ A passt zu B und durchläuft dann die Koordinationsleiter.
- ▶ A passt zu C und durchläuft den Slalom im höchsten Tempo.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchen eignen sich auch Stangen als Markierung.
- ▶ Die Torschüsse platziert abschließen.