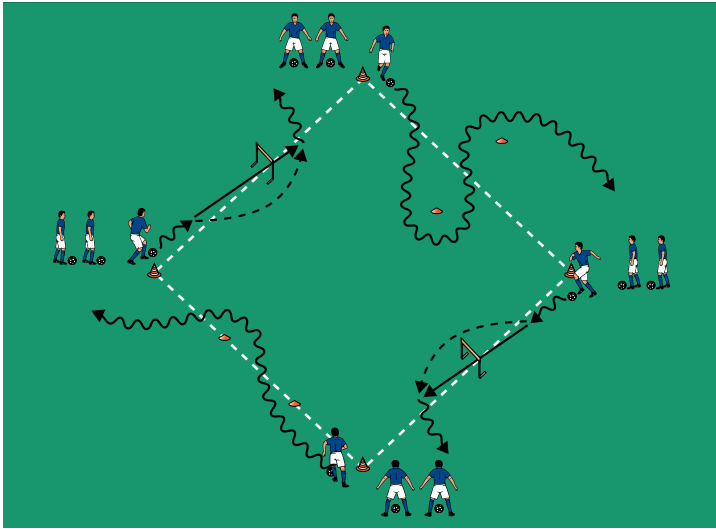


THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



AUFWÄRMEN 1: PARCOURS-RAUTE I

ORGANISATION

- ▶ Eine 20 Meter große Hütchen-Raute markieren
- ▶ An den Seitenlinien 2 Hürden und 2 Hütchentore gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch die Hütchen bzw. passen durch die Hürden.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner das nächste Eckhütchen erreichen.

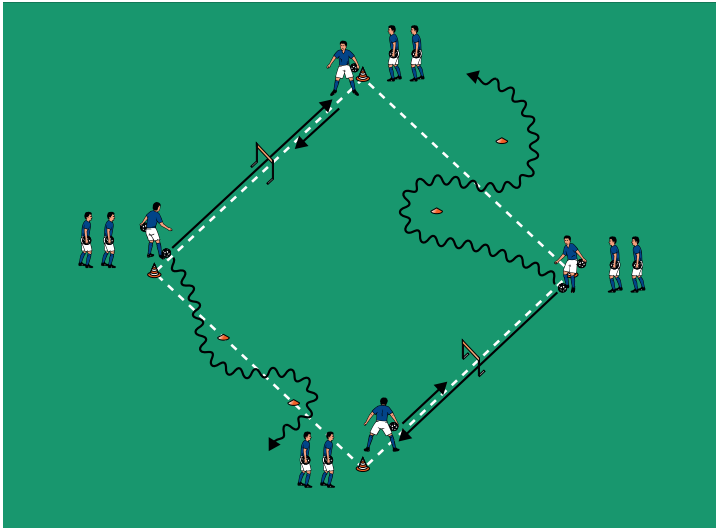
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore verkleinern/vergrößern.
- ▶ Die Hindernisse vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Hürden durchspielen und überspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielrichtung zuvor festlegen.
- ▶ Im Uhrzeigersinn mit links und im Gegenuhrzeigersinn mit rechts passen.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit!

THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



AUFWÄRMEN 2:

PARCOURS-RAUTE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler mit jeweils 1 Ball in den Händen den Eckhütchen zuteilen
- ▶ Die ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben 1 weiteren Ball am Fuß

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit den Bällen an den Füßen passen durch die Hürden zu den gegenüberliegenden Mitspielern.
- ▶ Nach den Pässen durchdribbeln die Spieler die nebenliegenden Hütchentore und stellen sich am nächsten Starthütchen an.
- ▶ Die Passempfänger spielen durch die Hürde, dribbeln durch die Hütchentore usw.

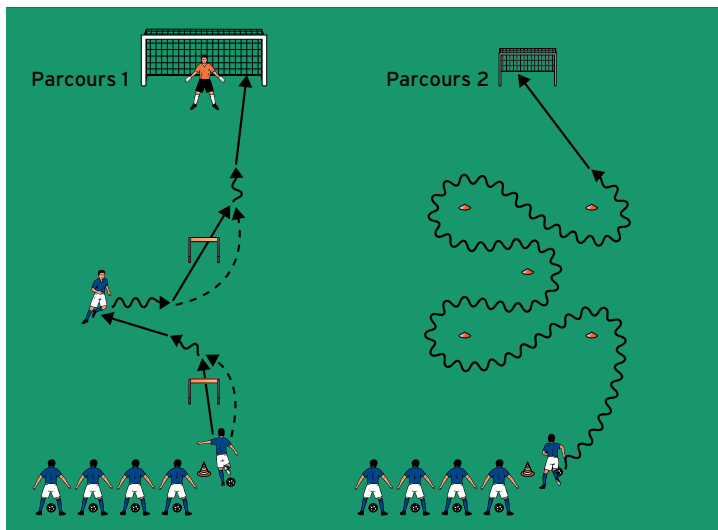
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontakten passen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach jedem dritten Pass zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Pass den Ball aus den Händen fallen lassen und ins Dribbling mitnehmen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.
- ▶ An den Hürden Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor, 2 Hürden und 1 Starthütchen gemäß Abbildung markieren (Parcours 1)
- ▶ 1 Minitor, 5 Hütchen und 1 Starthütchen gemäß Abbildung errichten (Parcours 2)
- ▶ Das Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ Zwischen den Hürden 1 Spieler postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Parcours 1: Der erste Spieler passt durch die Hürde, umläuft diese und spielt zum nächsten Spieler, der nach der An- und Mitnahme durch die Hürde spielt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Parcours 2: Der erste Spieler dribbelt um die Hütchen und schließt auf das Minitor ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang eine Position weiter-rücken bzw. am anderen Starthütchen anstellen.

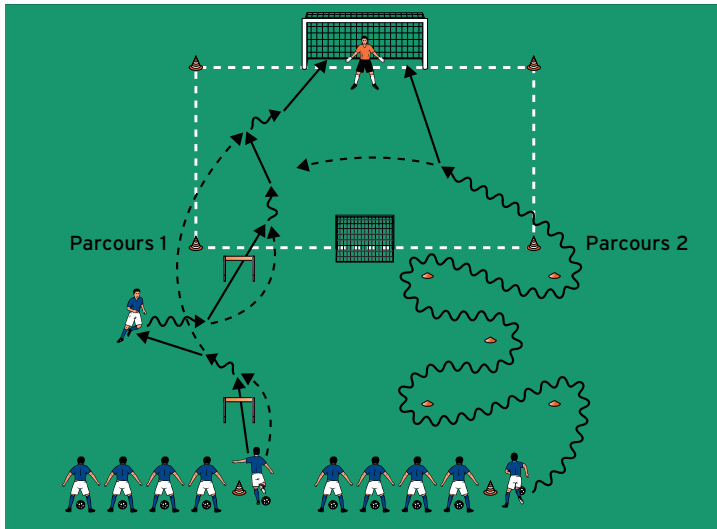
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- ▶ Einen Wettbewerb zwischen den Feldern durchführen: Welcher Spieler trifft zuerst?
- ▶ Die Hürden überspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Pass-/Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens abschließen müssen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Im Slalom auf eine enge Ballführung achten.

THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



HAUPTTEIL 2:

DOPPEL-PARCOURS MIT SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und Organisation beibehalten
- ▶ Ein Feld mit 1 Tor und 1 Minitor gemäß Abbildung errichten

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Parcours 1 startet, wenn der Spieler im anderen Parcours das mittlere Hütchen umdribbelt.
- ▶ Parcours 2: Der erste Spieler dribbelt um die Hütchen, schließt auf das Minitor ab und wird Verteidiger.
- ▶ Parcours 1: Der erste Spieler passt durch die Hürde, umläuft diese und spielt zum nächsten Spieler, der durch die Hürde ins Feld spielt und mit dem Passgeber versucht, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das gegenüberliegende Minitor.
- ▶ Nach jedem Durchgang eine Position weiterrücken bzw. am anderen Starthütchen anstellen.

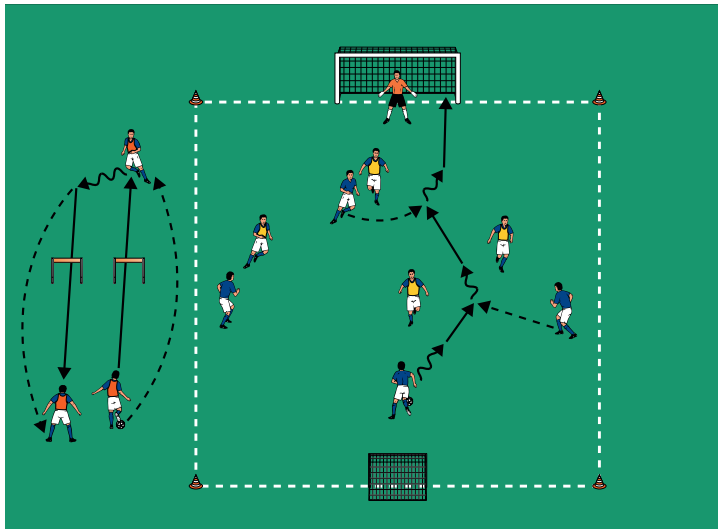
VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- ▶ Der Passempfänger durchspielt die Hürde und dribbelt zum 1 gegen 1 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls die Spieler von Parcours 2 verzögert starten lassen.
- ▶ Das 2 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen!

THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



SCHLUSSTEIL: PARCOURS-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Feld mit 1 Tor und 1 Minitor errichten
- ▶ Neben dem Feld 2 Hürden nebeneinander aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams mit Ball dem Feld und das übrige Team mit Ball den Hürden zuteilen.
- ▶ Das dritte Team stellt einen Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore.
- ▶ Die Spieler des dritten Teams passen durch die jeweils rechte Hürde und laufen dem Zuspiel nach.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer beim Tor?
- ▶ Eine Hin- und Rückrunde im Modus „jeder gegen jeden“ spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des übrigen Teams als neutrale Anspieler einbinden.
- ▶ Nach jedem Treffer beim Minitor die Positionen und Aufgaben innerhalb des Feldes wechseln.
- ▶ 5 + 1 gegen 5 auf die Tore

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hürden mit 2 Kontakten durchspielen.
- ▶ Jedes Team, das in der Hinrunde auf das Tor angegriffen hat, greift in der Rückrunde auf das Minitor an.