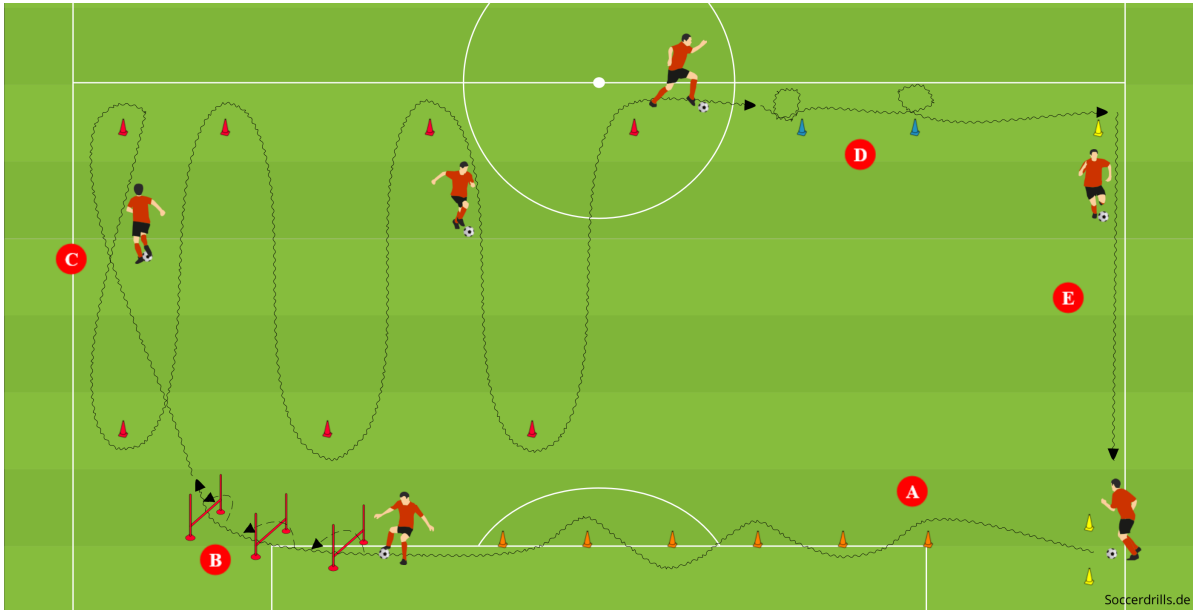


HIT-Parcours II - Dribbelrunde



Organisation:

- Der Parcours wird in der kompletten Spielfeldbreite aufgebaut. Die Höhe reicht von der Strafraumlinie bis zur Mittellinie.
- Für unseren Parcours benötigen wir 18 Hütchen, 3 Hürden und für jeden Spieler einen Ball.
- Der Startpunkt A wird mit 2 Hütchen markiert. Sann folgen entlang der Strafraumgrenze 6 Hütchen in einer Reihe für einen Slalom.
- Für Startpunkt B werden 3 Hürden benötigt. Die Höhe der Hürden reicht aus, um einen Ball unterdurch zu spielen.
- Für Ablauf C stellen wir Hütchen versetzt auf. Der Abstand ist relativ groß und geht fast über die gesamte Höhe des Übungsfeldes.
- Auf Position D stellen wir zwei Hütchen hintereinander mit einem Abstand von ca. 10 Metern auf.
- Für den Ablauf auf Position E benötigen wir lediglich ein Hütchen als Wendemarkierung.

Ablauf:

- Die Übungszeit ist auf 4 Minuten pro Durchlauf beschränkt. Das Ganze wird viermal durchgeführt. Nach der HIT-Methode bieten wir so 4x4 Minuten an. Die Pause zwischen den Durchgängen beträgt 3 Minuten.
- Der gesamte Parcours wird nach Vorgabe absolviert, in der Beschreibung starten wir mit Station A.
- Grafik A
- A - Einfaches Slalomdribbling mit mäßigem Tempo, dafür aber beidfüßig.
- Grafik B
- B - Die Spieler überspringen die Hürden, der Ball wird über die Hürden gelupft oder unterdurch gepasst.
- Grafik C
- C - Tempodribbling im Slalom um die Hütchen herum.
- Grafik D
- D - Dribbling bis zum ersten Hütchen, Drehung und Rückwärtsdribbling bis zum zweiten Hütchen, Drehung und vorwärts weiter bis zum Ablauf E.
- Grafik E
- E - Tempodribbling nach Vorgabe (Kontakte: links-rechts, nur rechts, usw.).

Varianten:

- Nutze andere Hilfsmittel, setze weitere Bewegungsformen ein.

Trainertipps:

Es geht nicht darum, eine möglichst weite Strecke zurückzulegen, achte auf korrekte Ausführung der Vorgaben. Überfordere deine Spieler nicht, beachte ihre Gesundheit.