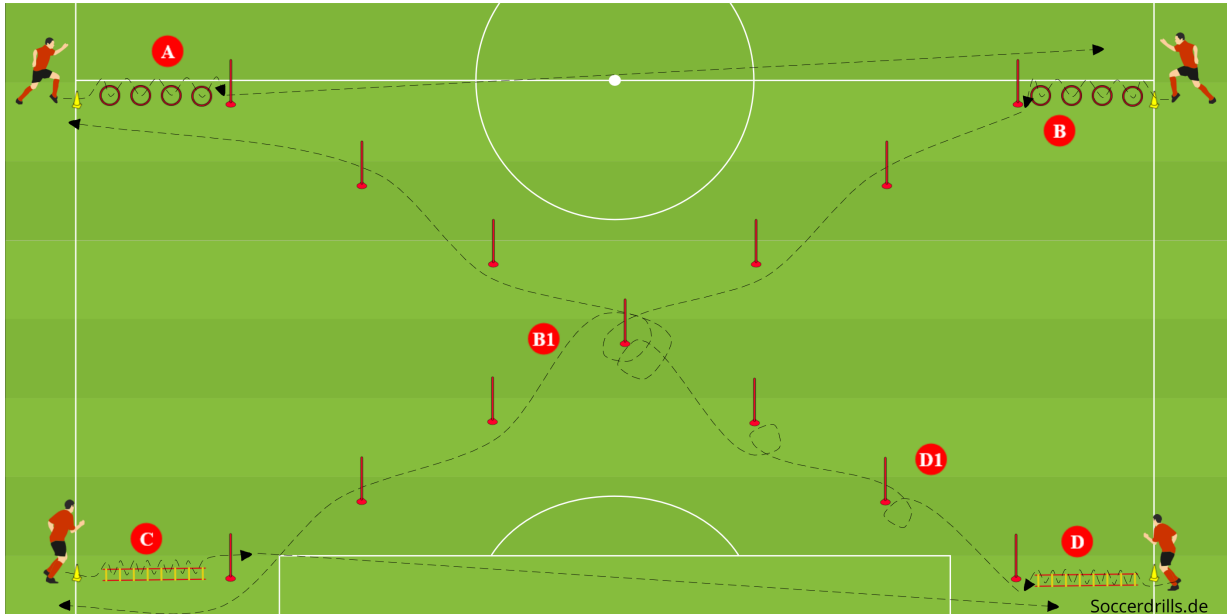


## HIT-Parcours I - X-Lauf ohne Ball



### Organisation:

- Der Parcours wird in der kompletten Spielfeldbreite aufgebaut. Die Höhe reicht von der Strafraumlinie bis zur Mittellinie.
- Für unseren Parcours benötigen wir 4 Hütchen, 13 Slalomstangen, 8 Koordinationsreifen und 2 Koordinationsleitern.
- Wir markieren mit den 4 Hütchen ein Rechteck über die gesamte Übungsfeldbreite und Höhe. Hier befinden sich die Startpunkte A bis D für die Stationen.
- In der Feldmitte stellen wir die 13 Slalomstangen auf. Sie sind als Kreuz aufgestellt und wir nutzen fast die gesamte Feldbreite (seitlich Platz für Koordinationsreifen und -leitern lassen) und die gesamte Höhe.
- An allen vier Startpunkten legen wir jeweils zweimal die Koordinationsreifen und die Koordinationsleitern so aus, dass die Bewegungsrichtung jeweils zur ersten Slalomstange zeigt.
- Die Spieler werden gleichmäßig an die Startpunkte A bis D verteilt.

### 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.
- A - Der Spieler durchläuft/springt die Koordinationsreifen nach Bewegungsvorgabe und sprintet anschließend auf Position B.
- B - Der Spieler durchläuft/springt die Koordinationsreifen nach Bewegungsvorgabe und sprintet anschließend diagonal bis zur Slalomstange im Zentrum. Dort dreht er sich (B1) und läuft dann weiter im Rückwärts-Slalom auf Position C.
- C - Der Spieler durchquert die Koordinationsleiter nach Vorgabe und schließt sich dann mit mäßigem Tempo und Bewegungsvorgabe (Lauf-ABC) der Position D an.
- D - Der Spieler durchquert die Koordinationsleiter nach Vorgabe und läuft anschließend diagonal auf die andere Seite. (D1) Vor den ersten 4 Slalomstangen führt er dabei eine deutliche Körpertäuschung (bzw. Drehung um 360 Grad) aus. Dann geht es wieder in den Tempolauf im Slalom um die restlichen Stangen.

### Varianten:

- Nutze andere Hilfsmittel, setze weitere Bewegungsformen ein.
- Passe den Parcours so an, dass er mit Ball durchgeführt werden kann.

### Trainertipps:

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