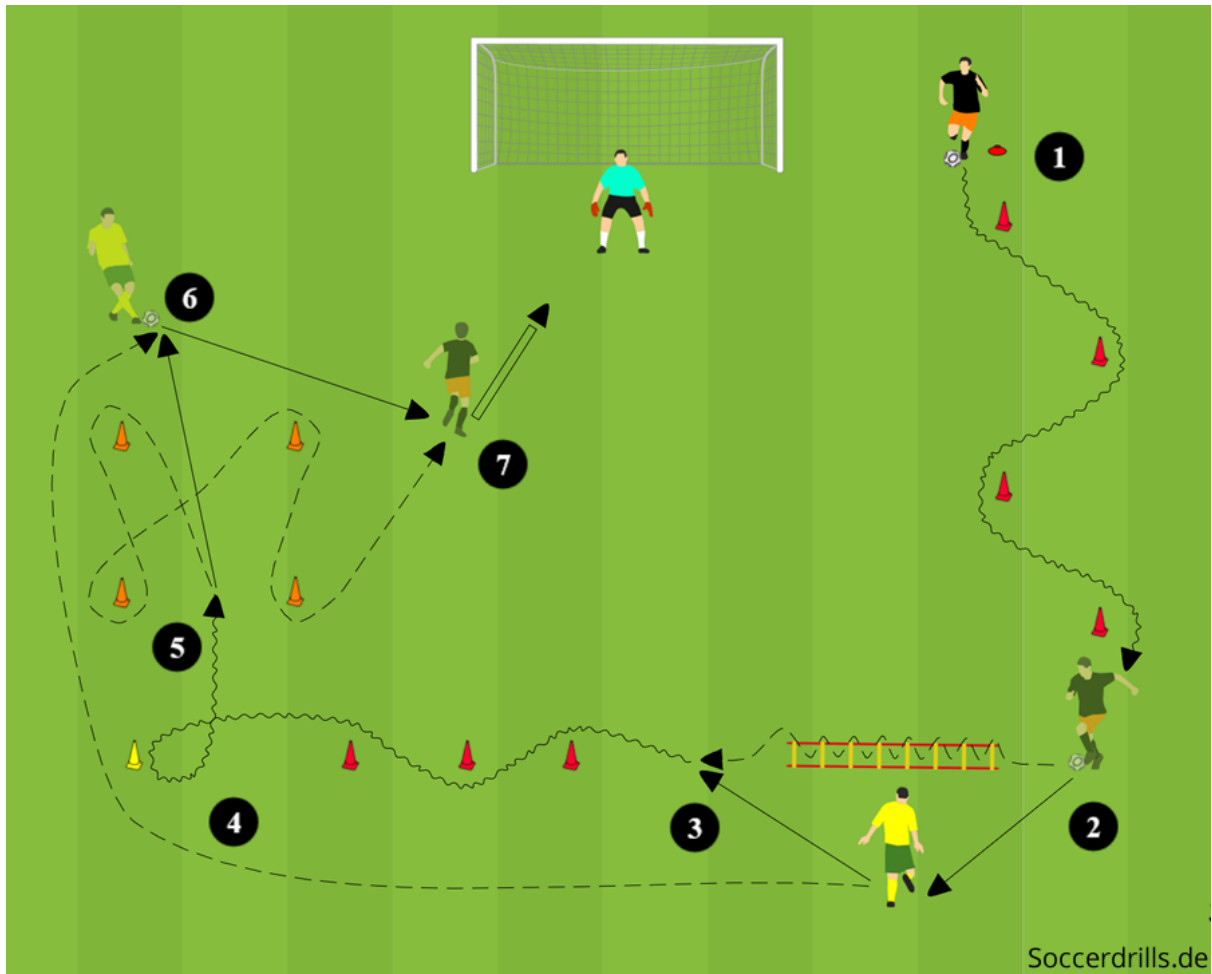


## Trainingsübung Barcelona-Parcours



### Organisation:

- Ein Tor mit Torwart, 12 Hütchen (in der Grafik 7 rote, 1 gelbes, 4 orangene), 1 Koordinationsleiter (alternativ weitere Hütchen, Hürden etc.), 1 Startmarkierung und ausreichend Bälle.
- Die Startmarkierung wird neben dem Tor abgelegt. Von dort werden vom Tor weg 4 Hütchen versetzt aufgestellt.
- Es folgt horizontal die Koordinationsleiter, anschließend ein kurzer Slalomparcours, der mit drei Hütchen markiert wird.
- Etwas entfernt vom Slalomparcours wird ein weiteres Hütchen aufgestellt.
- Jetzt geht es auf der anderen Seite in Torrichtung weiter. Dort markieren wir mit Hütchen ein Rechteck.
- An der Startmarkierung postieren wir die Startspieler, hier befinden sich die Bälle.
- An der Koordinationsleiter befinden sich weitere Spieler ohne Ball.

## Trainingsübung Barcelona-Parcours

### Ablauf :

1. Der Startspieler geht ins Slalomdribbling um die ersten vier Hütchen herum.
2. An der Koordinationsleiter angekommen passt er zum Startspieler der anderen Gruppe und absolviert die Koordinationsleiter mit einer vorgegebenen Aufgabenstellung.
3. Ist diese Aufgabe erledigt, erhält er ein exaktes Rückspiel in den Lauf. Es folgt ein Slalomdribbling um die drei Hütchen herum.
4. Der Startspieler der zweiten Gruppe sprintet zwischenzeitlich ums Übungsfeld auf die Position links oben. Der Dribbler führt am äußeren Hütchen (gelb) eine Wende/Finte aus und dribbelt weiter zum markierten Rechteck.
5. Dort angekommen, passt er durchs Rechteck auf seinen Mitspieler, der zwischenzeitlich die Position eingenommen haben muss.
6. Nach dem Pass wird das Rechteck, wie in der Grafik zu sehen in Achten, möglichst schnell durchlaufen. Der Passempfänger wartet die Aktion ab und passt dann in den Lauf des Mitspielers.
7. Dieser zieht zum Tor und schließt mit einem Torschuss ab. Anschließend tauschen die beiden Spieler die Ausgangsgruppen.

### Varianten:

- Insbesondere der Aufbau kann variieren. Nutze Stangen, Hürden oder weitere Hilfsmittel, die dir zur Verfügung stehen.
- Damit der Ablauf noch intensiver wird, kann der nächste Spieler bereits starten, wenn der Vorgänger die Koordinationsleiter absolviert hat.

### Trainertipps:

- Bevor du startest, gehe mit deinem Team von Station zu Station und führe die Aufgaben praktisch vor. Dies ist immer besser, als auf Entfernung auf die Stationen zu deuten und langatmig zu erklären.
- Achte darauf, dass die Abläufe immer schneller durchgeführt werden.