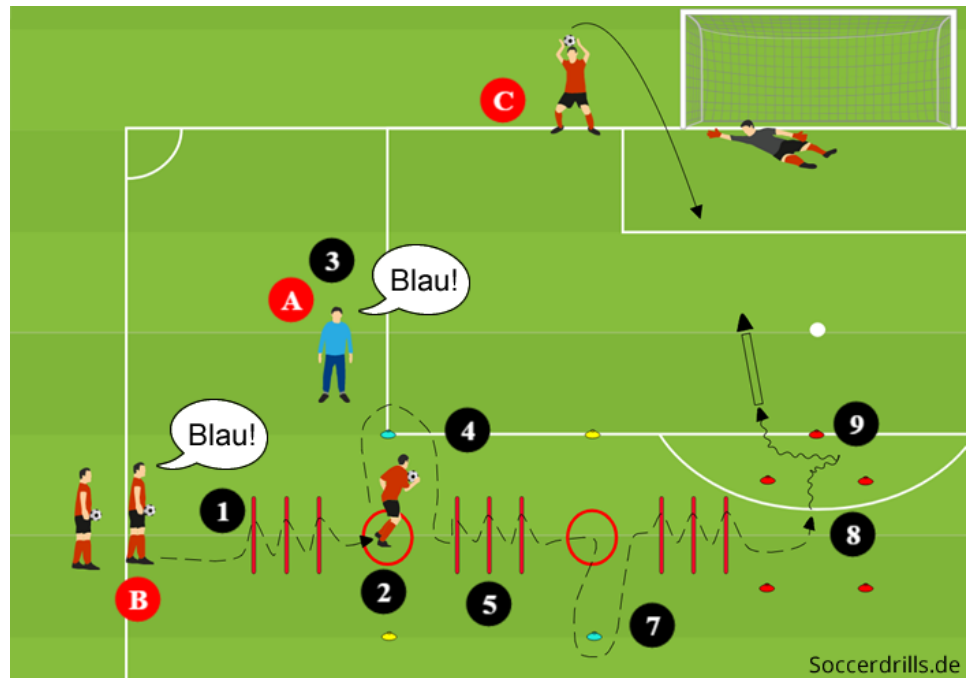


Aufwärmen - Skip-Parcours

Organisation:

- Es werden 9 Stangen, 2 Reifen, 2 x 2 verschiedenfarbige Markierungen, weitere 5 Markierungen, ein Tor und viele Bälle benötigt.
- Der Aufbau wird aus der Grafik deutlich, die Spieler befinden sich am Start und ein Torwart steht im Tor.
- Bei Übungsstart halten die Spieler die Bälle in den Händen.



Ablauf A:

1. Der Startspieler läuft mit dem Ball in den Händen durch die Stangen und führt dabei diverse koordinative Übungen aus (rückwärts/vorwärts durchlaufen, Sprünge, Drehungen, usw.).
2. Im Ring stoppt er und führt Skippings im Stand aus.
3. Der Trainer gibt ein Signal, hier „Gelb“ oder „Blau“.
4. Entsprechend sprintet der Spieler um die aufgerufene Bodenmarkierung.
5. Er läuft zur zweiten Stangenreihe und führt dort wieder koordinative Aufgaben aus.
6. Im Ring folgt wieder der Stopp, die Skippings und der Trainer ruft erneut eine Markierungsfarbe auf.
7. Entsprechend sprintet der Spieler um die aufgerufene Bodenmarkierung.
8. Im Viereck wird eine Dropkick-Ballannahme ausgeführt und der Spieler dribbelt auf die Markierung am Strafraum zu.
9. Es folgt ein Frontaltrick nach Wahl oder Vorgabe und anschließend der Schuss aufs Tor.

Ablauf B:

- Wie A, die Kommandos erfolgen jetzt vom nächsten Spieler aus der Startgruppe.

Ablauf C:

- Wie A, nach dem Torschuss wirft ein Mitspieler, der neben dem Tor steht, einen weiteren Ball zum Torabschluss zu.

Varianten:

- Es erfolgen visuelle Signale vom Trainer, entsprechend hält er eine Hütfarbe hoch. Der Spieler sprintet zur angezeigten Markierung mit der entsprechenden Farbe.
- Während der Skippings stellt der Trainer eine einfache Rechenaufgabe. Ist das Ergebnis eine gerade Zahl, startet der Spieler um die blaue, sonst um die gelbe Markierung.

Trainertipps:

- Fordere dynamische Abläufe.
- Biete vielseitige koordinative Aufgaben an.