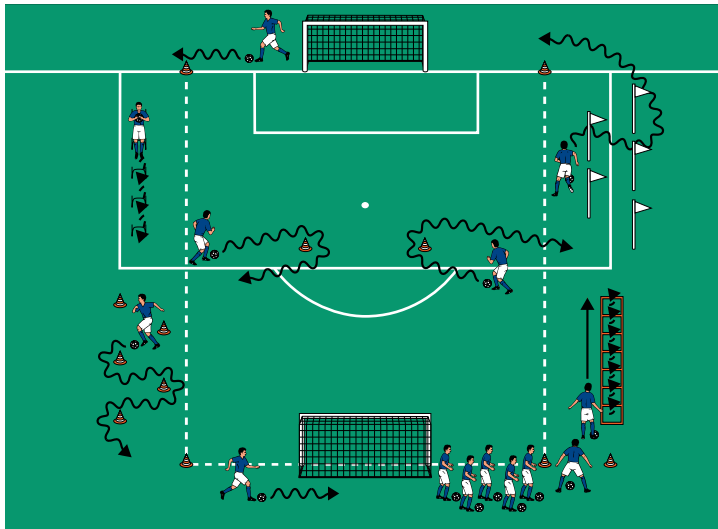


AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

KONDITIONSPARCOURS MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ In einer Feldhälfte den Grundaufbau aus dem Aufwärmern weiter verwenden
- ▶ An den Seiten der anderen Feldhälfte 5 Hütchen und eine Koordinationsleiter auslegen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- ▶ Im Zentrum 2 Wendehütchen auslegen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren nacheinander den Parcours:
 - An der Koordinationsleiter den Ball vorspielen und die Leiter überlaufen.
 - Anschließend das Wendehütchen umdribbeln.
 - Im Slalom um die Stangen dribbeln.
 - Um das Großtor herum zur anderen Seite dribbeln.
 - Die Minihürden mit dem Ball in Vorhalte überspringen.
 - Das zweite Wendehütchen umdribbeln.
 - Die Hütchen im Slalom umdribbeln.
 - Abschließend um das Großtor herum zurück zum Ausgangspunkt.
- ▶ Belastungsdauer: 3-mal 10 Minuten mit je 2 Minuten Pause.

VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours mit dem Ball in der Hand durchlaufen.
- ▶ Die Bewegungsaufgaben an den Stationen variieren (z. B. mit dem Ball in der Hand durch die Koordinationsleiter hüpfen, vor den Wendehütchen vorgegebene Finten ausführen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in Bewegung bleiben und zwischen den Stationen keine Pause einlegen.
- ▶ Konzentrierte Bewegungsausführungen einfordern.