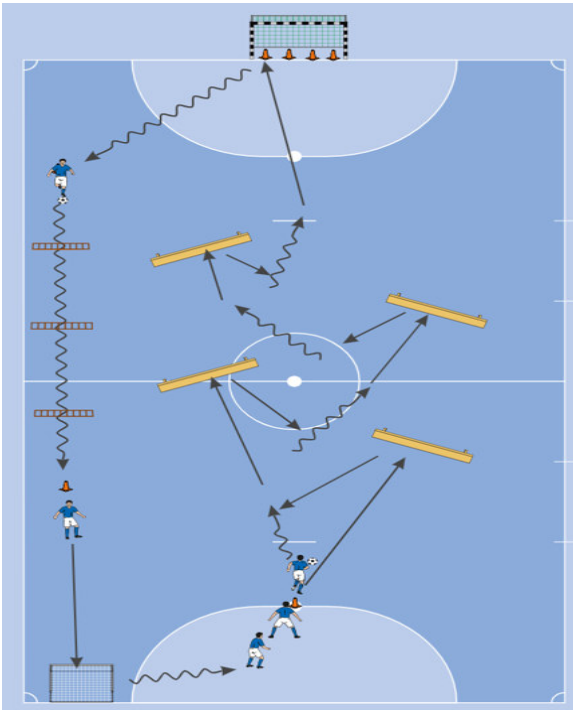


## Übung des Monats 01/2025

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p style="text-align: center;"><b><u>Hallenparcours</u></b></p>  <p><b><u>Aufbau:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours in der Halle aufbauen: Bestehend aus 4 Bänken, 2-3 Markierungshütchen, Handballtor mit 4 Zielhütchen, Kasten als „Mini-Tor“ und drei Hindernissen (z.B. Bänke, kleine Kästen o.ä.)</li> <li>• Jeder Spieler ein Ball</li> </ul>	<p><b><u>Ablauf:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der erste Spieler dribbelt an und spielt einen Doppelpass mit der ersten Bank.</li> <li>• Nach dem Doppelpass wird der Ball sauber an- und mitgenommen; gleicher Ablauf mit den nächsten Bänken.</li> <li>• Nach der letzten Bank dribbelt der Spieler bis zum 7-Meter-Punkt und schießt auf eines der Hütchen im Tor ab.</li> <li>• <u>Anmerkung:</u> Nach dem letzten gefallenen Hütchen können alle wieder aufgestellt werden.</li> <li>• Anschließend nimmt der Spieler seinen Ball wieder auf und durchdribbelt den Parcours am Rand.</li> <li>• Während des Parcours lupft der Spieler den Ball über die Hindernisse und überspringt die Hindernisse.</li> <li>• Abschließend erfolgt der Abschluss auf das „Mini-Tor“.</li> <li>• Die Spieler stellen sich dann zum Rundlauf wieder an die Startposition.</li> </ul>	<p><b><u>Variationen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball nur mit einem bestimmten Fuß passen.</li> <li>• Der Trainer bestimmt jeweils das Zielhütchen.</li> <li>• Beim Parcours die Hindernisse im Slalom umdribbeln.</li> <li>• Zwei Teams einteilen: Welches Team trifft in einer bestimmten Zeitvorgabe die meisten Hütchen/Tore?</li> </ul> <p><b><u>Tipps und Korrekturen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Passschärfe achten.</li> <li>• Erster Kontakt ist wichtig.</li> <li>• Sauber Ballan- und mitnahme coachen.</li> </ul>