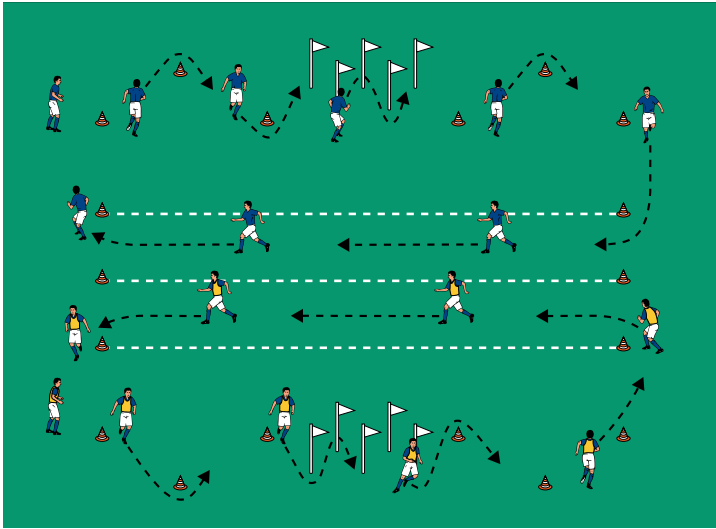


THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEITSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ In der Feldmitte 2 Laufbahnen nebeneinander markieren
- ▶ Auf beiden Seiten neben den Laufbahnen je 1 Hütchen- und Stangenparcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen nacheinander den Hütchen-/Stangenparcours und laufen anschließend durch den Korridor zurück zum Starthütchen.
- ▶ Dabei absolvieren sie verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC (z.B. zwischen den Hütchen Skip-pings ausführen, mit Sidesteps rückwärts zwischen den Stangen laufen und per Hopselauf durch den Korridor zurück zum Starthütchen usw.).

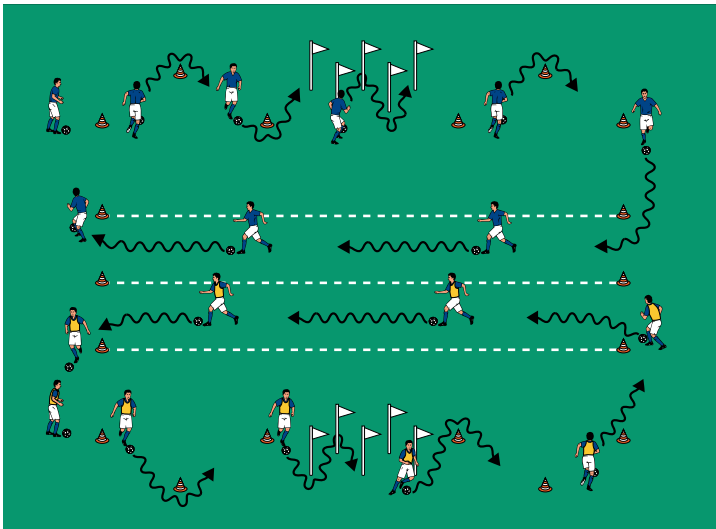
VARIATIONEN

- ▶ Auf dem Rückweg durch den Korridor abwechselnd auf Zehenspitzen mit nach oben gestreckten Händen und auf der Ferse gehen.
- ▶ Einen Ball in Vorhalte oder über dem Kopf halten.
- ▶ Einen Staffellauf organisieren: Welche Gruppe absolviert die vorgegebenen Aufgaben zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit entsprechender Körperspannung durch die Parcours laufen.
- ▶ Die Sidesteps mit kurzen Bodenkontaktzeiten auf den Fußballen durchführen.
- ▶ Auch bei Staffelläufen darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben stets korrekt ausführen.

THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln nacheinander durch die Parcours und führen dabei verschiedene Zusatzaufgaben aus (z.B. frei um die Hütchen dribbeln, den Ball mit der Innenseite des jeweils stangenfernen Fußes um die Stangen führen und den Ball im Korridor seitlich mit den Fußsohlen zurück zum Starthütchen ziehen usw.).
- ▶ Einen Dribbelstaffel organisieren: Welche Gruppe absolviert die vorgegebenen Aufgaben zuerst?

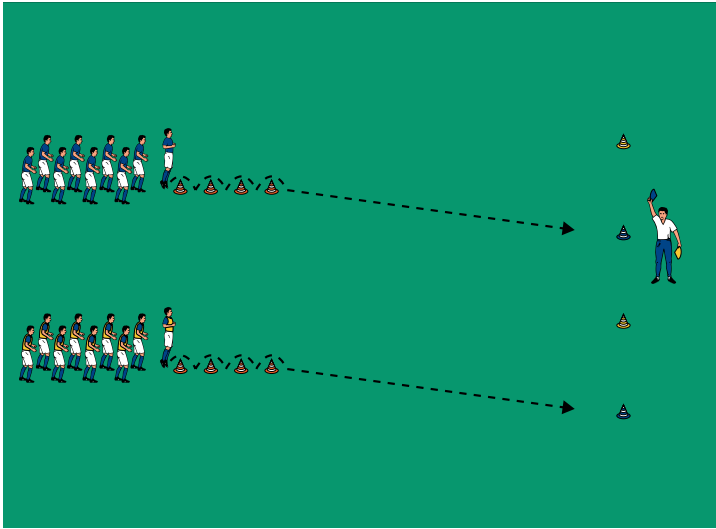
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Nur mit der Außen-/Innenseite dribbeln.
- ▶ Den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herpendeln lassen.
- ▶ Einen Ball in Vorhalte oder über dem Kopf halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf enge Ballführung achten: Den Ball möglichst mit jedem Schritt berühren!
- ▶ Die technischen Zusatzaufgaben stets präzise ausführen. Dabei möglichst zügig durch die Parcours dribbeln.
- ▶ Auch bei Staffelwettbewerben darauf achten, dass die Spieler die Dribbelaufgaben stets korrekt ausführen.

THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLKRAFT UND ANTRITT I

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 Parcours mit je 4 hohen Hütchen sowie 1 weißen und 1 roten Zielhütchen markieren
- ▶ Die Gruppen aus dem Aufwärmen beibehalten und an den Starthütchen postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich mit 1 roten und 1 weißen Hütchen in der Hand hinter den Zielhütchen auf

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler in den Parcours und springen beidbeinig über die Hütchen.
- ▶ Kurz vor Erreichen des letzten Hütchens hält der Trainer 1 Hütchen in die Höhe (weiß oder rot) und gibt so das Zielhütchen vor.
- ▶ Die Spieler müssen nun schnellstmöglich zum entsprechenden Hütchen sprinten.
- ▶ Anschließend gehen die Spieler langsam zurück zum Starthütchen.
- ▶ Nach jeweils 5 Sprints laufen die Spieler locker 2 Querbahnen.
- ▶ Insgesamt 4 Durchgänge durchführen.

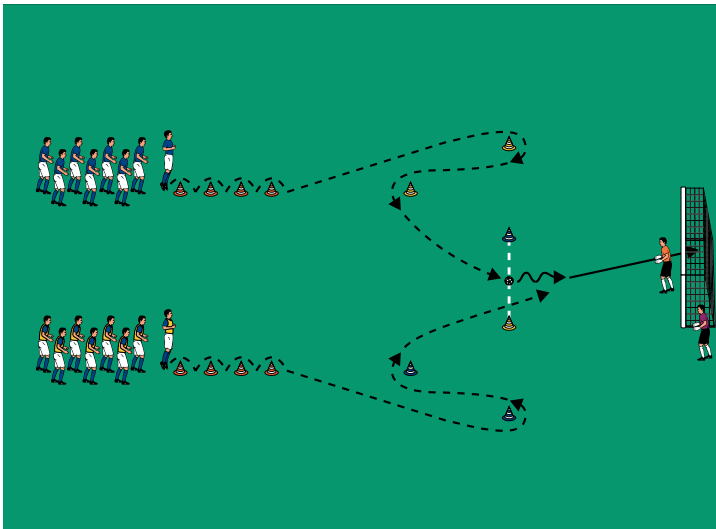
VARIATIONEN

- ▶ Einbeinig mit rechts/links über die Hütchen springen.
- ▶ Mit höchstem Tempo rückwärts zu den Zielhütchen laufen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht das Zielhütchen zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Schnelligkeitstraining immer im weitgehend ausgeruhten Zustand direkt im Anschluss an ein umfassendes Aufwärmprogramm durchführen!
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer mit maximalem Tempo sprinten.
- ▶ Bei den Sprüngen über die Hütchen auf kurze Bodenkontaktzeiten achten.
- ▶ Unbedingt ausreichend Pausen einhalten: Nach jedem Sprint mindestens 1 Minute erholen!

THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLKRAFT UND ANTRITT II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Die Zielhütchen durch jeweils 2 Wendehütchen ersetzen
- ▶ Zusätzlich mittig 1 Tor markieren und 15 Meter vor dem Tor 1 Ziellinie errichten
- ▶ 1 Ball auf der Ziellinie auslegen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen die Spieler nach ihren Sprüngen über die Hütchen zunächst das jeweils entfernte Wendehütchen, starten dann rückwärts um das andere Wendehütchen und laufen zum Ball auf der Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, dribbelt in Richtung Tor und versucht, im 1 gegen 1 zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Danach gehen die Spieler langsam wieder zurück zum Starthütchen.
- ▶ Nach jeweils 5 Aktionen laufen die Spieler locker 2 Querbahnen.
- ▶ Insgesamt 4 Durchgänge durchführen.

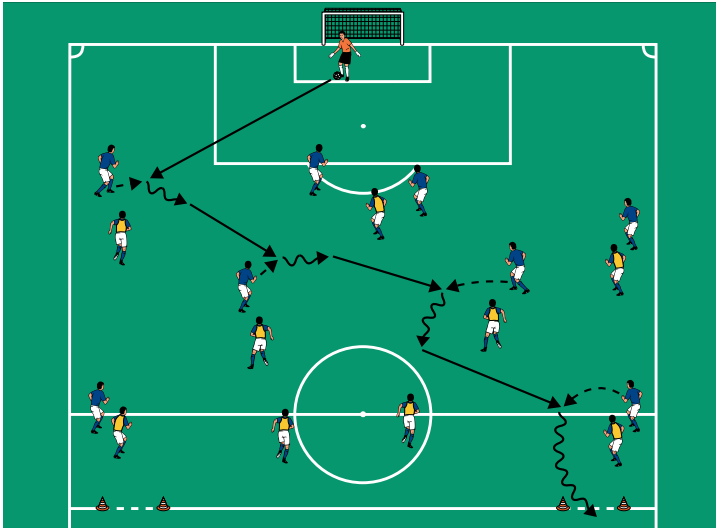
VARIATIONEN

- ▶ Die Sprunghütchen nebeneinander aufstellen und seitlich über die Hütchen springen.
- ▶ Die beiden Wendehütchen in Form einer 8 umlaufen.
- ▶ Einen zusätzlichen Ball mit ausgestreckten Armen über dem Kopf halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Schnellkeitsstraining immer im weitgehend ausgeruhten Zustand direkt im Anschluss an ein umfassendes Aufwärmprogramm durchführen!
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer mit maximalem Tempo sprinten.
- ▶ Bei den Sprüngen über die Hütchen auf kurze Bodenkontaktzeiten achten.
- ▶ Unbedingt ausreichend Pausen einhalten: Nach jeder Aktion mindestens 1 Minute erholen!

THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



SCHLUSSTEIL:

8 PLUS TORHÜTER GEGEN 9

ORGANISATION

- ▶ Auf einem 2/3-Spielfeld 1 Tor und gegenüber 2 Hütchentore errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 8 plus Torhüter gegen 9.
- ▶ Die Mannschaft ohne Torhüter greift auf das Großtor an, das andere Team kontert auf die beiden Hütchentore, die überdribbelt werden müssen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Ein zweites Großtor aufstellen und 8 gegen 8 plus Torhüter auf 2 Tore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein präzises Zusammenspiel bis hin zum Torabschluss achten.
- ▶ Den Torhüter ins Aufbauspiel einbeziehen.
- ▶ Zum Schluss möglichst frei spielen lassen.